

NEWSLETTER



April 2013: Der Dienstag Nordic Walking- und Laufkurs (Bild oben) und der Donnerstag Laufkurs in Lorch mit den Trainern Harald Quicker und Elke Peischl.



Alpenüberquerung mit dem Rennrad 16.-20.7.13

Ankunft in Riva am Gardasee: Jürgen, der Bergetappengewinner; Rainer, der Tempomacher; Michaela, die ohne Klickschuhe fährt; Wolfram, der Kämpfer; Fahrer Volker, der Verlässliche; Petticoatchefin Elke und Gabi, die der Hitze getrotzt haben; Harald und Ralf, die Stimmungsmacher.

Pressebericht:

Eine achtköpfige Rennradgruppe aus dem Lauf- und Radteam Elke machte sich letzten Dienstag auf den Weg über die Alpen an den Gardasee in nur dreieinhalb Tagen. Volker, der Fahrer, setzte fünf Jungs und drei Mädels am Nachmittag im Tannheimer Tal aus und schickte sie zum Einrollen das Lechtal entlang und dann über tausend Höhenmeter das mit bis zu 15 % Steigungen gespickte Hahntennjoch hoch. Nach der ersten Nacht in Imst folgte die Königsetappe mit doppelt so vielen Höhenmetern übers Ötztal und Timmelsjoch, 30 km nur bergauf mit Steigungen um die 12 %. Nach der 2474 m hohen Passhöhe waren noch 30 km steile Abfahrt zu bewältigen und bei noch weiteren 15 km bis zur Unterkunft konnte man dem Gewitter gerade noch entfliehen. Am dritten Tag ging es übers Passeier Tal und nicht nur die Temperaturen stiegen bis 36 Grad, auch der Gampenpass erschien mit seinen 15 km und „nur“ 8,5% Steigung schier endlos. In Tassulo am Lago di Sta Giustina waren die beiden letzten Nachtquartiere, die an Gastfreundschaft, Luxus und geringem Preis nicht zu überbieten waren. Das familiengeführte Gästehaus mit traumhaftem Radlerfrühstück lies keine Wünsche offen. So wurden auf der letzten Etappe nach Riva nochmals locker 1500 Höhenmeter bewältigt und gerne die Hitze in Kauf genommen. Denn alle waren sich einig: bei Regen wäre es nicht so schön gewesen! So konnte Rücktransporteur Volker am Freitag Mittag am Gardasee in Riva die Räder einladen, denn es war kein Zimmer für die neunköpfige Gruppe frei und es mussten 100 km zurück zur vorigen Unterkunft gefahren werden. Landschaft, Gruppe, Unterkunft und Wetter waren auf den etwa 350 km und 6000 Höhenmetern so genial, dass es keine Wiederholung geben wird.



Mal was ganz anderes: Boogie Woogie Anfängerkurs montags 20 Uhr in der Gemeindehalle Straßdorf mit dabei Andy und Elke Tellbach sowie Harald Quicker und Elke Peischl.



30. Alb Extrem Radmarathon in Ottenbach am 30.6.13

Auch nach der 30. Auflage des legendären Ottenbacher Radmarathons lässt die Faszination dieses super organisierten und strapaziösen Events nicht nach!

Elke Peischl, Vorsitzende des RRC Petticoat aus Straßdorf, war das zwölfte mal dabei und hatte auch dieses Jahr wieder zwei Neulinge ins Ziel gebracht. Zudem erreichte ein Paar mit dem Tandem nach 210 km und 3500 Höhenmeter glücklich das Ziel.

1997 startete die einstmalige Rock'n'Rollerin auf der „kurzen“ Runde für die Radsportfreunde Bartholomä und wagte sich drei Jahre später auf die Langdistanz von 280 km und 4400 Höhenmeter. Zum Glück traf sie damals auf der Strecke den heutigen **Landrat Klaus Maier**, damals noch Bürgermeister der Stadt Heubach, der ihr die Erschöpfung ansah und sie aufforderte: „Komm Mädle, häng dich in meinen Windschatten!“

Und ein Jahr später meldete Elke Peischl ihre eigene Gruppe beim Alb Extrem – 26 Rock'n'Roller fuhren gemeinsam auf den 15. Platz und bewiesen, das Tanzen auch Ausdauer tauglich ist. Von da an ging es mit der Teilnehmerzahl bergauf. Bei Petticoat wurde eine Fitness- und Gesundheitsabteilung gegründet, die sich bei Lauf- und Radevents beteiligte. 93 Teilnehmer/innen hatte der Klub dieses Jahr auf dem deutschlandweit beliebten

Radmarathon gemeldet, davon kennt die Petticoat-Organisatorin kaum 50%, denn die meisten meldeten sich bei ihr über mails oder facebook. Zwecks Trainingsrückstand aufgrund der schlechten Wetterlage waren dann einige Wiederholungsteilnehmer am Überlegen, auf eine Teilnahme zu verzichten. Doch schließlich konnte Elke Peischl die Meisten überzeugen, dass man den **Alb Extrem „mit dem Kopf“** macht.

Das Wetter war am Sonntag zwar trocken, aber windig und kalt. Somit kann man mit 10-15% Ausfällen in einer Gruppe rechnen. Auch waren diesmal wenig Exoten dabei, nur ein Klapppradfahrer und ein Liegeradfahrer, vereinzelte Radpioniere mit alten Renn- oder Trekkingrädern, wenig Tandem-Radfahrer und viele Mountainbiker. Leider gab es auch Stürze, so hatte das Petticoat-Team einen Unfall einer ihrer Triathleten zu verzeichnen, der zum Glück glimpflich ausging. Doch es wagten sich auch einige Cracks auf die lange Distanz von 260 km und mehr als die angegebenen 4400 Höhenmeter, die wohl durch die vielen Umleitungen zusammen kamen. So hatte Petticoat am Ende von 90 Gruppen den 8. Platz erreicht und war wieder einmal unter den ersten zehn Besten dabei.



08.09.13: Lappertallauf in Lautern

Heinz und Angelika Pasler liefen in 1.26 und 1.27 Std durchs Ziel

Rainer ist dieses Jahr glänzend drauf und war Team-Schnellster mit 1.07 (5 Min. schneller als im Vorjahr)

Der Micha war leider nicht fit - Puls immer oben . Ralf ist mit ihm ins Ziel gelaufen 1.18 Std.

Franca war Fan bzw. „Fänin“ und Alexander, der Verkäufer bei Rainer, lief 1.14 Std.

und ebenso 1.14 Ralph, der hier überglücklich das Ziel erreichte.



Vor dem Start noch gut drauf: Ralf mit F, Windhund Rainer, Verkäufer Alexander



12. Tegernseelauf bei idealen Wetterbedingungen

Alle Jahre wieder findet im bayerischen Gmund der Tegernseelauf mit verschiedenen Distanzen statt. Einmal rund um den See ergibt einen Halbmarathon, bei dem wieder 3 Läufer aus dem Laufteam Elke angetreten sind. 3018 Starterinnen und Starter wagten sich an die asphaltierte Strecke, die durch ihr geringes Profil zu Bestzeiten verleitet. Ralf Spauszus überquerte nach 2.07 Std. das Ziel und war damit genauso zufrieden wie Neuling Alexander Schock, der mit 2.05 Std. auch einen guten Lauf hatte. Rainer Schramel, der mit 1.58 Stunden seine Zeit vom Vorjahr um 9 Minuten verbesserte, konnte sogar die letzten 5 km noch richtig Gas geben und wurde von seiner Trainerin für seine gute Einteilung gelobt.



Die Donnerstag-Laufgruppe mit Hund... Dienstags ist die Gruppe 3x so groß.
Laufzeiten momentan : Di 18.30 Uhr, Do 16.15 Uhr, So 9/10 Uhr in Lorch sowie Fr 18.30 Uhr
und Sa 14 Uhr in Straßdorf.

Eine **Nordic Walking Gruppe** wurde gegründet – immer donnerstags um 13.30 Uhr in
Waldstetten am Friedhof. Bei großer Teilnahme bilden wir auch eine Laufgruppe.
MELDET EUCH !!!!



Im Herbst geht's wieder los mit dem „Schbinning“



Freitags 19 Uhr in der Gemeindehalle Straßdorf

Vorausschau

26.10.13: Alb Marathon mit Stafettenlauf

09.11.13: Indoor Cycling Marathon im Autohaus Schramel

9. Indoor Cycling Marathon



Samstag, 09. November 2013

Im Autohaus Schramel in Lorch, Ziegelwaldstraße

Es kann jeweils 1 Stunde (oder auch mehr) mit einer Gruppe bis max. 20 Teilnehmern oder auch alleine gefahren werden. Eingeschränkte Duschkmöglichkeiten! Verpflegung: Kaffee und Kuchen.

Beginn 13 Uhr mit CycleWell für Anfänger
Ende ca. 21 Uhr
Kosten 8 Euro pro TN

Der Erlös kommt der Gmünderin Nicole Mtawa zugute, die ein Kinderheim in Tansania bauen wird.
www.humandreams.org

Anmeldung und Info
Elke Peischi 07171/42053

Veranstalter RRC Petticoat, Straßdorf

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.