

# NEWSLETTER



## Radpflegekurs am 28. Sept. mit Jürgen am Ende der Rennradsaison

Nur einer arbeitet – der Rest schaut zu:

Im Garten vom Harald zeigte Jürgen fachmännisch an Elkes Rennrad, wie man richtig pflegt, putzt und repariert. So schön hat Elkes Rad noch nie ausgesehen. Ausserdem hatte Michaela noch Geburtstag, was den Tag umso mehr „versüßte“....



### Einstein Marathon mit Kurzstrecken in Ulm 29.9.13

#### Kommentar von Michael:

es war einfach **SAUGUT**, wenn ich meinen Kollegen nicht ein bisschen mitziehen hätte müssen, das war aber versprochen und dann halte ich das auch, dann wären 54Min kein Problem gewesen, so waren es halt 55 Min bei mir und meinem Kollegen.

Ralle hat sein Stieftöchterchen Lisa gecoacht, etwas über 1Std, war aber der erste 10er von Lisa, sie hat im Januar das Laufen angefangen,

Respekt !!!! 😊 auch vor dem Coach, gelle Ralle... ;-)

Natürlich hatte wir auch Klasse Cheerleader, Franca, Ellen, Tanja .....

Alles in allem ein Klasse Lauf und ein riesen Spektakel.



Großbottwar 20.10.13 – Kommentar von Ralf mit F:

Der Lauf in Grossbottwar stand unter einem Nassen Stern.

Zum Start leichter Nieselregen und 11 Grad, perfektes Laufwetter.

Ab Kilometer3 setzte der Regen immer stärker ein, in gleichem Maß wie der Regen stärker wurde wurden die Läuferischen Leistungen besser.

Miriam Haag finished ihren ersten 10er in sensationellen 1.11 überglücklich im Arm von Darius Spauszus - Ich selbst als Betreuung dabei bin ein paar Sekunden später eingelaufen.

Alles in allem ein schöner Lauf.



**Alb Marathon 26.10.13**

Stafette mit Jasmin, Rebecca, Ingrid, Elke, Harald, Alexandra, Gabi und Hardy.

Die 25er mit Rainer, Elke und Andy sowie Michaela, die den 50er alleine machte. Mit auf dem Bild Gabi Sobl, die leider verletzt nicht mitmachen konnte. Ebenso die 10er nicht mit auf dem

Bild: Michael Schreib, Ralph Conradt und seine Tochter Saskia und deren Studienkollegin Melanie sowie Schramel Mitarbeiter Alexander Schock.



Ingrid am Aasrücken wird von Elke abgelöst, und die 25er kommen auch schon, Rainer in Sicht



Elke und Andy die 25er flott unterwegs und die Michaela auf der 50er Piste....



Elke schießt den Rechberg runter und wird von Harald abgelöst, dann Warten auf Schlussläufer Hardy



Zieleinlauf der Gruppe mit Hardy und schon wieder nicht letzte Gruppe, nur Zweitletzte – und der Pokal wurde gefeiert mit Sekt im Bassano (wie Sieger) !!!

## Ergebnisse Alb Marathon 2013

### 10 km

8. von 82 Frauen	CONRADT, Saskia	W20 1. AK Frauen von 22	0:49:12
20. v. 82	HINDERBERGER, Melanie	W20 5. AK Frauen von 22	0:53:31
120. v. 160 Männern	CONRADT, Ralph	M55 14. AK Männer von 20	0:55:47
122. v. 160 Männern	SCHRIEB, Michael	M45 22. AK Männer von 27	0:56:12
132. v. 160 Männern	SCHOCK, Alexander	M35 11. AK Männer von 12	0:58:06

### 25 km

43. von 67 Frauen	TELLBACH, Elke	W40 10. AK Frauen von 15	1:14:26 (11km)	2:52:27
217. v. 276 Männern	TELLBACH, Andreas	M 45 51. AK Männer von 63	1:14:26	2:52:27
222 v. 276 Männern	SCHRAMMEL, Rainer	M 45 53. Altersklasse von 63	1:14:52	2:53:42

### Stafette 50 km

36. Platz von 37	LAUFTEAM ELKE SCHWÄBISCH GMÜND	Jasmin Fischer	05:23:37
		Rebecca Waldenmaier	
Ingrid Behrend			
Elke Peischl			
Harald Quicker			
Alexandra Kienzle			
Gabi Dauser			
Hardy Fritsch			

### Ultramarathon 50 km

38. von 67 Frauen	RIEGER, Michaela	W 45	8. Platz AK Frauen von 21	1:17:42 (11km)
				3:02:42 (25km)
				4:20:59 (35 km)
				<b>6:01:32</b>



Wanderung an Allerheiligen über Hornberg, Kaltes Feld und Stuifen fast direkt in Sobl's  
Wohnzimmer zum Kaffee Trinken und Kuchen essen !

14 km mit über 520 Hm bei kühlen Temperaturen, trocken, windig und fröhlich!

Sitzend: Harald, Elke, Hund Luna, Michael

Stehend: Ingrid + Mops Rolex, Michaela, Gabi, Ellen, Wilfried, Dagmar, Nicole, Rainer, Dominic

## 9. Indoor Cycling Marathon am 9.11.13 im Autohaus Schramel

Über 120 Radler und Spender sind gekommen, die 1, 2, 5 oder alle 7 Stunden gefahren sind und für Nicole's Projekt in Tansania über 1400,- Euro zusammen gebracht haben !!!! Vielen Dank an alle - und vor allem an Rainer Schramel, der sein Autohaus zur Verfügung gestellt hat und die fleißigen Helfer in der Nacht beim Räder verladen !!!!



Von 13 bis 22 Uhr wurde gefahren, Michaela und Gerd fuhren alle 7 Stunden durch...



Rainer NOCH in zivil – hat zuerst das Kuchenbufett getestet....



Friedl Power



Ralle macht mal wieder Faxen ...



Schramel - Frauenpower





Die letzten beiden Stunden....



Jahresabschluß am 1. Dezember mit Badminton und Wildessen im Hofcafe:





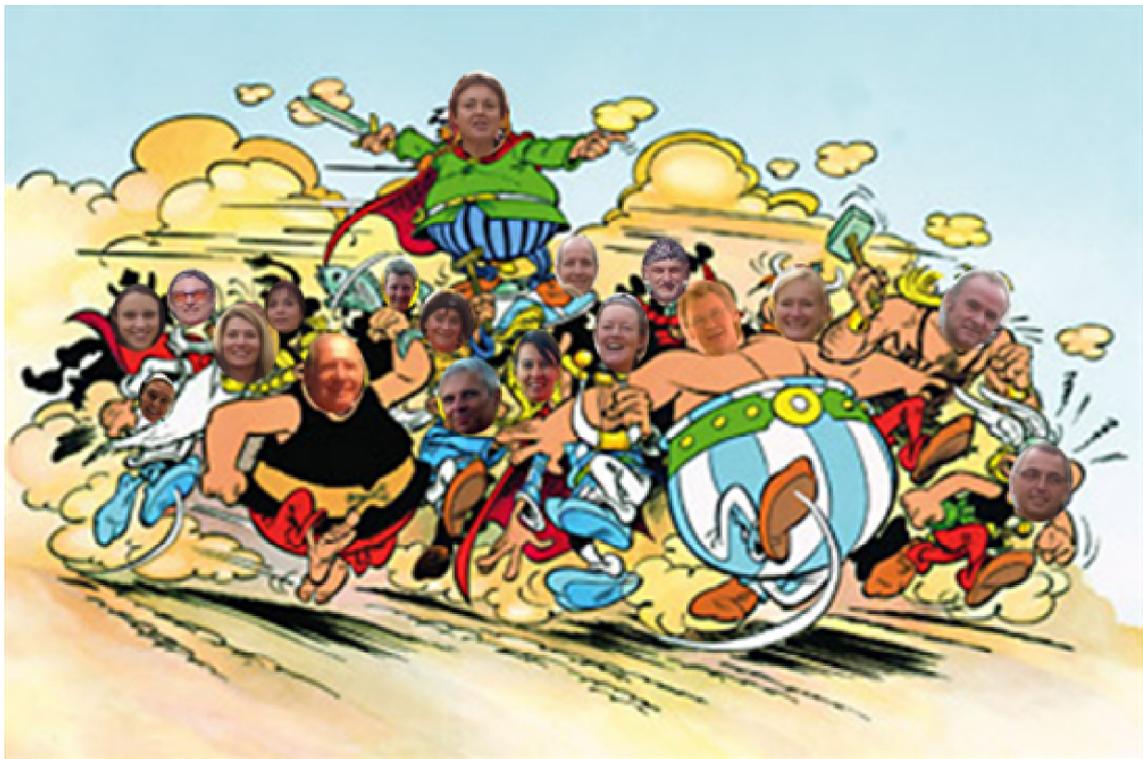
Nach dem Essen gab es noch ein buntes Programm. Zuerst lies Elke anhand eines Gedichtes das Jahr Revue passieren und überreichte den Anwesenden ein passendes Geschenk wie z.B. für Gabi und Hardy einen Terminkalender namens „der frühe Vogel kann mich mal...“ (Bild links) oder für die Neulinge der Alb-Marathon Staffel eine Regenerationscreme für die Gesichtshaut (Bild rechts) – usw.



Dann hatte Andy noch die geniale Überraschung, den goldenen Laufschuh zu verleihen. Den bekam Ralf fürs ausgefallendste Outfit, die 3 Hundebesitzer bekamen ein Leckerli,



Harald wurde für seine Leidenschaft geehrt (darüber lässt sich streiten...) und Elke wurde konkurrenzlos zur besten Trainerin 2013 gewählt !!!



Und ein neues Lauflogo gibt es auch... INTERN...



Nikolauslauf 2013 bei Tellbachs mit anschließendem Glühwein trinken...



Guatsleslauf in Waldstetten mit Einkehr bei Sobls, die 2 Schrqmel-Drillinge gingen nur wegen Luna mit....



Die fleißigen Hausfrauen hatten gebacken – Wilfried brachte „hämisch“ seine kniffligen Spiele...



Welches Shirt solls nächstes Jahr sein – wieder gelb (diesmal von Mizuna) oder weiss / rot / blau / schwarz von asics ???? Überlegt es euch bis zum nächsten Jahr.... Bis dahin...



**MERRY  
CHRISTMAS**

**Happy New Year**



## Vorausschau 2014

- 31. Dezember 2013: Silvesterlauf in Ottenbach
- 8. März: Lauf in Rosenberg
- 15. März: Stadtlaf in Gmünd
- 10. Mai: Ipf-Ries-Lauf
- 24. Mai: Landesgartenschau – 1. Gmünder Ausdauer Challenge
- 26. Juni: Landesgartenschau – Sporttag
- 28./29. Juni: Kapfenburg-Lauf
- 29. Juni: Alb-Extrem-Radmarathon
- 6. Juli: Einsatz bei der Gartenschau als Eingangskontolleure
- 20. Juli: Reschenseelauf
- 14. September: Landschaftslauf Lautern
- 21. September: Tegernsee-Lauf

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.