

# Newsletter



## **Trainingslauf Mai 2014**

Aufnahme von Jürgen Wahl mit folgendem Kommentar: Motivation in Vollendung - da laufen 44 Beine durch´s Lorcher Gehölz ( ok, geb´s ja zu, die beiden Hunde, die vorauslaufen, habe ich auch mitgerechnet....



### **Von Null auf Acht in 8 Wochen.....**

Über den Gmünder Sport Spaß hat Elke einen Kurs für Anfänger angeboten, der am 17. März begonnen hatte und bereits erfolgreich beendet wurde. Motivierte Läuferinnen, darunter Gerhard, der einzige Mann, machen weiter und wollen im September in der Gruppe laufen.



Die Montags-Laufgruppe am 24. März in Haralds Wohnzimmer – er hatte zum anschließenden Sektempfang eingeladen anlässlich seines Geburtstages.



### **Käppeleslauf am 6. April – Kommentar Michael Schrieb:**

Der Käppeleslauf war Klasse, das Wetter hat gepasst, schöne Landschaft, prima, und mein Begleiter Ralle war auch gut drauf, eigentlich wollter er 1:05 h laufen aber ich hab ihn ein bisschen gehunzt und dann ging das ganze in guten 57 Minuten 😊



### **Kapfenburglauf am 26. April über 10,1 km**

Andreas Lasermann 55 Min - Ralph Conradt 1.03  
Michael Schrieb 1.04 - Michaela Rieger und Ralf Spauszus 1.05



### Gmünder Sport Spaß: Training zum Remstalmarathon hat begonnen

Für den Remstalmarathon am 28. September hatte sich Frank Wendel, der stellvertretende Amtsleiter vom Amt für Bildung und Sport, im Rahmen der Landesgartenschau ein weiteres Novum und Schmankerl überlegt. Zusammen mit Fitnesstrainerin und stellvertretende Stadtverband Sport-Vorsitzende Elke Peischl hat er ein Trainingsprogramm über den Gmünder Sport Spaß angeboten. Über fünf Monate geht die Vorbereitung, die nicht für Laufanfänger, sondern ambitionierte Läufer und Läuferinnen gedacht ist und auch ideales Coaching für Marathon-Einsteiger bietet. Acht Marathon-Kursteilnehmer/innen haben sich gemeldet, davon bestreiten sechs ihr Marathondebüt für die Gartenschau. Zwei weitere Läuferinnen wollen ihren ersten Halb-Marathon wagen und nehmen fürs Grundlagentraining schon mal an den Gruppenterminen teil. In der Zwischenzeit haben sich noch weitere Marathon-Interessierte gemeldet, und auch für den Halbmarathon sind weitere Kursteilnehmer eingestiegen.

## Barth beim Boston-Marathon

Leichtathletik: Bargauerin nach 4:58;03 Stunden im Ziel

(ben). Sie ist schon in Berlin gelaufen, in Chicago und in New York. Aber ihr sechster Marathonlauf wird für Monika Barth aus Bargau für immer unvergesslich bleiben.

Beim 116. Marathon von Boston, dem traditionsreichsten der Welt, erinnerte man sich an den Bombenanschlag vor einem Jahr. Der Lauf wurde daher unter größten Sicherheitsvorkehrungen am Boden und in der Luft durchgeführt. Die Begeisterung ist ihren Worten zu entnehmen: „Der Wille der Amerikaner, sich auf keinen Fall durch Terroristen unterkriegen zu lassen, war auf jedem Meter der Strecke zu spüren. Als Läufer spürte man diese frenetische Anfeuerung von Anfang bis Ende. Jeder Zuschauer zeigte seine Freude darüber, dass so viele Läufer wieder gekommen waren. Diese positive Ausstrahlung war unglaublich. Ich konnte an den begeisterten Menschen nicht vorbeilaufen, ohne die Hände abzuklatschen. Die Freude musste man annehmen und versuchen, auch etwas zurückzugeben.“

Boston ist als Ausgangspunkt der Unabhängigkeitsbewegung eine geschichtsträchtige Stadt. Alljährlich am St. Patriot's Day findet der Lauf statt, der im vorigen Jahr nach dem verheerenden Terroranschlag abgebrochen werden musste. Die Bostoner waren tief getroffen und umso mehr bemüht, das Rennen 2014 wieder stattfinden zu lassen. Mit ihrem „Spirit“ vermittelten sie den Läufern ein Gefühl der Sicherheit, wozu auch die insgesamt 10 000 Helfer beitrugen.

Vom Geländeprofil her war der Boston-Marathon der schwerste, den Barth bisher gelaufen ist. Er ist kein Rundkurs, sondern eine Punkt-zu-Punkt-Strecke,

die von Hopkinton durch sechs andere Städte an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei nach Boston führt. Die weit über 30 000 Teilnehmer wurden mit 588 Bussen zum Start gebracht. Etappenweise wurde achtmal hintereinander gestartet. Die Bargauerin konnte erst in der prallen Mittagshitze loslegen.

Das ständige Auf und Ab beanspruchte die Muskulatur aufs Äußerste. Monika Barth wollte unbedingt unter fünf Stunden bleiben. Nach 4:58;03 Stunden war sie im Ziel. Damit belegte sie unter den 31 931 „Finishern“ Rang 25 048. Bei 14 356 Frauen kam sie auf Platz 9 787 und in der Altersgruppe 35 bis 39 unter 768 Teilnehmerinnen auf Position 501. Am Ende resümierte Monika Barth: „Dieser Marathon ging unter die Haut. Er war voll geladen mit Emotionen. Einzigartig!“

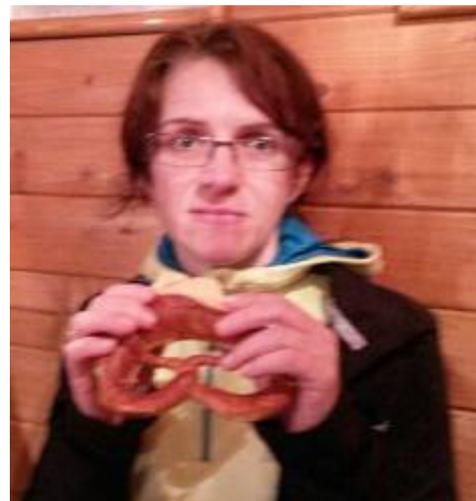


Monika Barth aus Bargau ging die Teilnahme am Boston-Marathon unter die Haut. Foto: pr



### Remstalmarathon-Training..... Ein 50er Ausflug.....

Am 4. Mai fand bereits die erste Formprobe beim Kocher-Cup statt. Trainerin Elke Peischl fuhr mit zwei Erstlings-Marathonis nach Unterkochen, um Erfahrungen beim Wettkampf zu sammeln. 10 km standen als Hauptlauf im Angebot, eine viermal zu durchlaufende 2,5 km Runde durch den Wald zum Kocherursprung und zurück. Petra Lang, die jahrelang kein Lauftraining mehr absolvierte, stieg wegen der Landesgartenschau wieder ins Lauftraining ein und will bis zum September die Marathonstrecke über 42 km schaffen. Thomas Henschke, der jahrelang alleine seine Kilometer absolvierte, setzte sich ebenfalls den Marathon als angepeilte Langstrecke zum Ziel. Er machte in Unterkochen seine ersten Wettkampferfahrungen. Die Trainerin Elke Peischl, die sich selbst aufgrund der vielen Anfängerkursen und mickrigen Laufkilometer-Umfängen als Schnecke bezeichnen musste, wollte einen flotten Trainingslauf in Form eines Wettkampfes machen. Alle drei starteten für das Laufteam Elke und peilten die 60-Minuten-Marke an. Thomas Henschke war bei seinem Debüt mit dem 5. Platz in seiner Altersklasse M50 in 54.29 Min. übergücklich, Petra Lang freute sich über den 3. Platz in der AK 50 in 54.50 Min. und Elke Peischl ergatterte in derselben AK noch den 2. Platz in 51.26 Min.



Unsere Antje, Remstalmarathon-Teilnehmerin, ein echter Sport-Freak, hat am 10. Mai die 24-Stundenwanderung mit dem SAV Bartholomä durchgemacht. Am Anfang traf sie Roland, der bei uns schon in der Indoor Cycling Abteilung trainiert hat und sah noch frisch aus.  
Das 2. Bild am Ende der Veranstaltung.....



**Ipf-Ries-Lauf am 10. Mai – Halbmarathon von Nördlingen nach Bopfingen**

Ralph Conradt (ganz rechts) setzt zum Überholen an.....



Micha überholt lachend Ralf, den das gar nicht interessiert.....



Ergebnisse: 1.45 Saskia - 1.51 Andreas - 2.02 Ralph - 2.04 Micha - 2.11 Ralf



Bei den **Welzheimer Waldläufen** am 10. Mai waren dieses Jahr nur Antje und Ralph am Start:

Antje 5. Platz W40 in 1.53  
Ralph 30. Platz in M55 in 2 Std.

**1. Gmünder Ausdauer Challenge und 10. Indoor Cycling Marathon am 24.5. im Freibad – eine Idee zur Landesgartenschau - zugunsten der Demenzstiftung**



Radeln von 8 bis 8 – Laufteam Elke machte einen Duathlon – eine Stunde Radfahren und dann eine Stunde Laufen-



Wolfram ist 6 Stunden gefahren und Michaela sogar 12 Stunden !!! Aua.....



Weitere Gruppen waren der AGV 60 (hier mir Vorstand Harald Quicker) , der TV Wetzgau, die Remszeitung und vor allem die größte Gruppe: Laufteam Elke



Elke begleitet Gabi die letzten Runden beim Lauf.  
Familie Sobl hatte im Triathlon- Team- Wettbewerb den 3. Platz belegt.



Einen Duathlon machten auch Ingrid und Flory – die hier zum Endspurt ansetzten.



### **Stadtlauf in Heidenheim am 1. Juni mit Ralle und Michael**

Die 10er Runde schaffte Micha in 54.54 – der Ralle plagte sich (siehe Bild) in ca. einer Stunde durch. Aber im Ziel wurde schon wieder gealbert.....



**Freitag, 27. Juni im Biergarten Zeiselberg:**

Wenn es NICHT ums Lauftraining geht, sind „fast“ alle da.....



**Panoramalauf in Essingen am 28. Juni über 10,5 und 23 km**

Michaela finishte in 1.03, Andreas in 1.00 Std. bei der 10er Strecke, Sakia – unsere „Rakete“ brauchte für die 23 km mit vielen Höhenmetern 2.10 Std.



**Alb Extrem Radmarathon** am 29. Juni – der Andy Tellbach fuhr voraus und war bereits zuhause beim Fußballgucken, als diese 4 eintrudelten. Respekt und herzlichen Glückwunsch, 190 km bei miesem Wetter haben Wolfram, Elke, Marianne und Rainer gemeistert.



Die **Wißgoldinger Stufenläufe** fanden ebenfalls am Sonntag, 29. Juni statt. Bei diesem Berglauf über 11 km waren am Start:

Michael Schrieb und Michaela Rieger (1.10 Std) und Heinz Passler mit neuer Bestzeit in 1.15 Std. Seine Frau Angelika musste leider pausieren – mit gebrochenem Zeh.....

Ich bestelle **T-Shirts**, die wir mit Sponsorendruck für ca. 10,- Euro bekommen.

Die Shirts gibt es in GELB und ORANGE.

Die Shirts sind mit Ärmeln - die Frauen gibt es mit V-Ausschnitt, die Männer mit Rundhals.

**Wer will ein gelbes Shirt ????** Welche Größe.....

**Wer will ein oranges Shirt ????** Welche Größe.....

Bitte schnell antworten !!!! Bestellung diesen Monat !!!!

Dann bestelle ich nochmals gelbe **Laufjacken** – wer will noch eine haben ???

Schnäppchenpreis 56,- Euro anstatt 79,90.

Bis jetzt haben Nachbestellt Ralf Sp. und Karl.

Ich habe in Reserve noch 2 Frauen M.

## Vorausschau 2014

6. Juli: Einsatz bei der Gartenschau als Eingangskontolleure

19. Juli: Volkslauf in Schwäbisch Hall und im Bühlertal

20. Juli Volkslauf mit Nordic Walking in Waiblingen

20. Juli: Reschenseelauf

27. Juli Steinheim 25 km

2. August Rechberghäuser Sommernachtslauf

9. August: Altbacher Berglauf

10. August Ulm

31. August Steinheim 30 km

14. September: Landschaftslauf Lautern mit Nordic Walking

21. September: Tegernsee-Lauf

28. September Remstalmarathon mit Halbmarathon und Stafette

25. Oktober: Alb Marathon