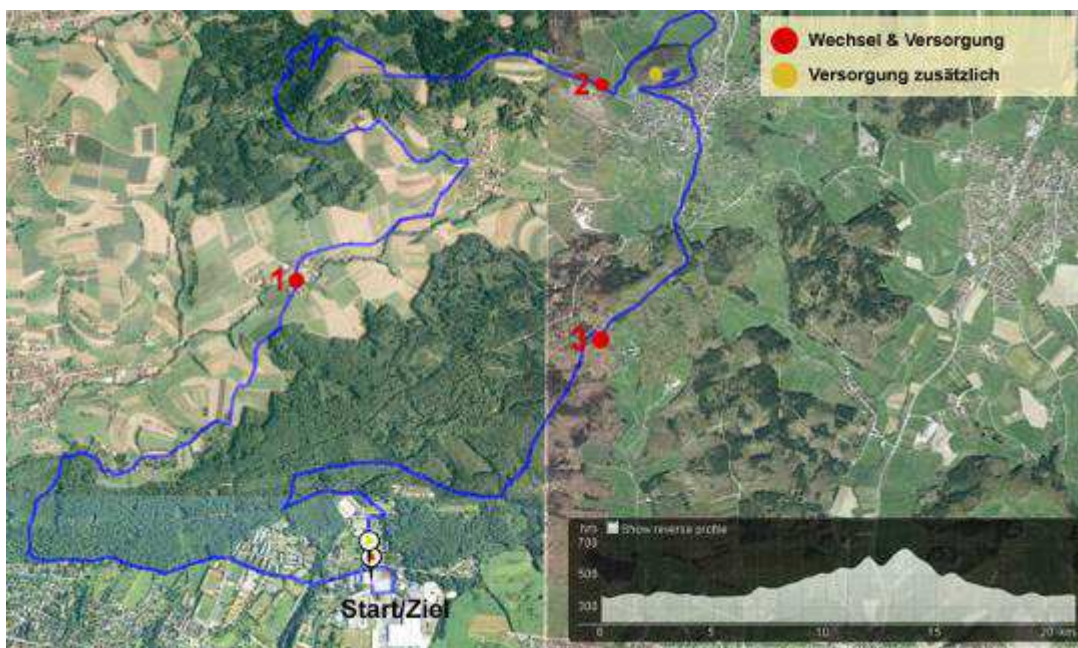


# Newsletter



**April/Mai 2016**



**Am 24. April beim Barbarossa-Berglauf:**

Thomas Melchert lief im 2er Team (also einen halben Halbmarathon) den 2. Teil unter 50 Min.  
Norbert Hahn 21,4 km und 585 Hm in 2.09:30 Std. - ergab Platz 3 in der AK65





**Doro beim Kapfenburglauf am 23. April:**

Strecke 10,9 km, Zeit: 1:01:58, Platz 5 in Ak 55

**Leichtathletik, Europacup Ultramarathon: Läufer aus dem Ostalbkreis überzeugen mit guten Ergebnissen**

Der Europacup Ultramarathon startete mit den Wertungsläufen „52 km Trail du Petit Ballon“ und „50 km Mnisek, Tschechien“ in seine 24. Serie.

(pm). Der Aalener Paul Schiele und andere Läufer aus dem Ostalbkreis verzeichneten hervorragende Ausgangspositionen für die Endwertung ihrer Altersklassen.

Beim Trail du Petit Ballon in Rouffach über 52 km und 2300 Höhenmeter kamen 865 Männer und 105 Frauen ins Ziel. Die letzten Läufer nach 8:44 Stunden, Sieger wurde der Franzose Clement Porecak in 3:47:13 Stunden vor dem besten Deutschen Martin Schedler aus Saarbrücken in 4:02:30 Stunden. Beste unter den bekannten Europacupläufern waren der Schweizer Rusdi Bärtschi als 13. in 4:25:46 Stunden und Paul Schiele (Aalen), Zweiter im Europacup 2014, als 37. in 4:48:59 Stunden (Dritter in M 45).

Bei den Frauen siegte die Schweizerin Jasmin Nunige (Davos) in 4:26:31 Stunden. Beste unter den bekannten Europacupläuferinnen waren Brigitte Schiebel (TV Immenstadt), Dritte beim ECU 2013, als Fünfte in 4:59:48 Stunden, Anja Karau (TSV Kusterdingen), Zweite beim ECU 2015, als Sechste in 5:09:51 Stunden und die Österreicherin Kathrin Schiechl als Siebte in 5:01:20 Stunden.

Beim 50-km-Lauf in Mnisek schafften 129 Männer und 22 Frauen die über 800 Höhenmeter in der Mittelgebirgslandschaft südwestlich von Prag. Der letzte Läufer in 7:44 Stunden. Die Teilnehmer kamen aus Tschechien, aus Deutschland (17), aus Slowenien (12) und Ungarn (1).

Bei den Männern siegte Gabor Muhari (Ungarn), der Europacupsieger von 2015, mit 3:13:53 Stunden vor Jan Fajacek (Tschechien) mit 3:35:35 Stunden, Paul Schiele wurde mit 3:48:20 Stunden bester Deutscher auf Gesamtplatz fünf und Zweiter in der M 40.

Bei den Frauen gewann Teres Geová (Tschechien) in 4:22:47 Stunden vor Lucie Sameová (Tschechien) mit 4:28:42 Stunden. Der Streckenrekord von Karin Korn (DJK Schwäbisch Gmünd) aus dem Jahre 2014 liegt bei 3:50:01 Stunden.

Wer sich näher über die Läufe der Wertung 2016 informieren will, kann dies über [www.europacup-ultramarathon.eu](http://www.europacup-ultramarathon.eu) tun. Um in die 24. Endwertung des Europacup Ultramarathon 2016 zu gelangen, sind drei erfolgreiche Wertungsläufe erforderlich. Der nächste Wertungslauf ist am 10. Juni in Biel/Bienne (Schweiz) die 100-km-Distanz. Letzter und entscheidender Wertungslauf ist der 50-km-Sparkassenlauf beim 26. Sparkassen-Alb-Marathon Schwäbisch Gmünd am 22. Oktober. Die Organisatoren arbeiten in Gmünd schon fleißig.

Von den Läufern aus dem Ostalbkreis wurden folgende Altersklassenplatzierungen und Laufzeiten erreicht:

Beim 52 km-Trail du Petit Ballon:  
 Paul Schiele, LSG Aalen, Gesamt 37. von 865 und 3. M 45 mit 4:46:59 Stunden  
 Jörg Schreiber, DJK Schwäbisch Gmünd, Gesamt 87. und 9. M 50 mit 5:06:33 Stunden  
 Dietmar Käser, DJK Schwäbisch Gmünd, Gesamt 213. und 34. M 45 mit 5:25:06 Stunden  
 Erwin Bauer, DJK Schwäbisch Gmünd, Gesamt 239. und 51. M 40 mit 5:39:14 Stunden

Bei 50 km in Mnisek, Tschechien:  
 Paul Schiele, LSG Aalen, Gesamt 5. und 2. M 40-49 in 3:48:20 Stunden  
 Erwin Bauer, DJK Schwäbisch Gmünd, wurde 12. M 40-49 in 4:08:20 Stunden  
 Dietmar Käser, DJK Schwäbisch Gmünd, 17. M 40-49 in 4:20:14 Stunden  
 Claudia Geiger, DJK Schwäbisch Gmünd, wurde 3. W 50+ in 5:46:47 Stunden  
 Norbert Hahn, DJK Schwäbisch Gmünd, 15. M 60-69 in 6:01:59 Stunden  
 Markus Bernhard aus Schwäbisch Gmünd, 40. M 30-39 in 7:01:11 Stunden  
 Erich Wenzel, DJK Schwäbisch Gmünd, bei seinem 13. Lauf in Mnisek, 3. in M 70+ mit 7:08:11 Stunden

Vordem Start in Mnisek, von links: Erich Wenzel, Claudia Geiger, Dietmar Käser, Norbert Hahn, Paul Schiele und Erwin Bauer.

Foto: pr

Remszeitung 27.4.16 – unser Norbert 50 km in 6.01:59 Std..... Herzlichen Glückwunsch !!!!





### **Traditioneller Muttertagslauf am 8. Mai am Josefsbach**

Bereits zum zweitenmal fand der Muttertagslauf am Josefsbach statt und wie verdient hatte der Wettergott bombastisches Klima geboten. Strahlender Sonnenschein lockte zwölf Mütter in die Grabenallee zu Elke Peischl, die den Auftakt des Gmünder Sommers mit einer kurzen Gymnastik einführte. Danach gings auf die 1,9 km Rundstrecke am Josefsbach, die einen joggten, die anderen walkten. Danach gab es verdienstlicherweise ein Frühstück in der Stadtvilla. Natürlich waren die Männer auch eingeladen zum mitsporteln, doch die zogen das Fotografieren vor und schauten von der Cafe-Terrasse aus zu.





### Der Schliersee-Lauf am 8. Mai

Mit dabei die Schriebs und Schramels bei strahlendem Sonnenschein. Die Frauen stöckelten um den See, denn „Nordic Talking“ war auch eine Disziplin. Der Micha lief eine 10er Runde in der fantastischen Zeit von 57 Minuten. Und der Rainer ....



...wurde von seiner Nicole fotografiert, wie er frohgelaut einen Halbmarathon in 2.09 Std. absolvierte.



### Die Welzheimer Waldläufe mit 10, 21,1 und 42,2 km am 8. Mai

In Welzheim war Ralf Spauszus beim 10er am Start und rannte trotz Knieproblemen in 1.06:22 als 12. seiner AK ins Ziel.

Dieter Heier (nicht auf dem Bild, weil der sich immer versteckt) erreichte Platz 9 in derselben AK50 mit der fantastischen Zeit von 57.58 Min.

Andreas Lasermann nahm sich den Halbmarathon vor und war mit Platz 7 in der AK35 und der Zeit von 2.03:34 voll zufrieden.

Den Thron fürs Laufteam Elke holte sich Michaela – sie hatte super trainiert und konnte trotz schwülen Wetters in 4.35:17 das Ziel erreichen und wurde 1. in ihrer Alterklasse W50.



### Wings for Life World Run München am 8.Mai

Unser Thomas Melchert nahm sich seine bisher größte Laufveranstaltung vor – 8000 Teilnehmer allein in München, weltweit 90 000:

Der Wings for Life World Run ist das, was du aus ihm machst: Er kann ein 5km-Spaß-Rennen sein, ein engagierter 10km-Lauf oder ein Marathon – es ist dein Rennen! Am 8. Mai 2016 um exakt 11:00 Uhr UTC (13:00 Uhr Lokalzeit in München) startet der Wings for Life World Run gleichzeitig überall auf der Welt. 30 Minuten später nehmen die Catcher Cars die Verfolgung der Läufer auf, um die Teilnehmer so lange zu jagen, bis auch der letzte verbliebene Läufer und die letzte verbliebene Läuferin eingeholt sind. 100% aller Startgelder fließen direkt an Wings for Life geförderte Projekte zur Rückenmarksforschung.





Also – unser Thomas dabei – leider ging es ihm schlecht, er bekam Magenkrämpfe mit Durchfall und wurde von dem Catcher Car nach 12.5 km eingeholt. Dabei hatte er sich 40 km vorgenommen.....  
Nächstes Jahr aufs Neue Thomas – dann sind wir dabei !!!



### **Radteam Elke auf Mallorca – Highheels und Klickpedale**

Nach drei Jahren Pause flog das Frauen-Radteam Elke mal wieder nach Mallorca zum Rennrad fahren. Natürlich ohne Männer, denn die hätten keine Kaffeepausen gemacht. Diesmal war das Niveau der sieben Damen sehr unterschiedlich, Ingrid Behrend war als Neuling zum ersten mal dabei und das auch noch ohne Rennraderfahrung. Doro Seidler versprach ihr, Gesellschaft zu leisten, da sie angeblich nicht so fit wäre, doch es kam alles ganz anders. Der erste Tag begann ziemlich entspannt, da bei Ankunft im Hotel in Can Picafort gleich mal ein Gewitter zum Einkehren zwang. Doch danach wurden die Räder noch von Easytour-Leiter und Tour Gingko Organisator Markus Hess, der Elke Peischl noch aus dem ersten Radurlaub kannte, eingestellt und ausprobiert. 30 km hats noch gereicht am ersten Abend, so waren für den zweiten Tag die Mädels für die Tour ans Cap Formentor gerüstet. Ulrike Hübner, Gabi Sobl und Marcella Irnleitner waren bereits zum dritten mal dabei und wussten, was auf sie zukam. Elke Wagner war zum ersten mal dabei und hatte außer Hunger keine Probleme. Aber auch Ingrid und Doro schafften die 90 km mit knapp 1000 Höhenmetern fast ohne Blessuren - so ein zarter Popo muss halt eingesessen werden. Also wurde der dritte Tag zum Kaffeetrinken in Petra genutzt und abends wurden die Klickpedale mit High-Heels getauscht, um beim großzügigen Abendbuffet eine gute Figur zu machen. Ebenso stand einmal Baden und Strand auf dem Programm, denn schließlich hatte frau ja Urlaub. Aber die klassischen Touren wie Randa, Calobra-Pass, San Salvador und Orient waren auch dieses Jahr ein Muss und nach jeder Radtour wurde am Strand ein Biermixgetränk gekauft, um auf die tolle Ausfahrt anzustoßen. Ein Ritual, welches von Teilnehmerin Jutta im Jahre 2010 eingeführt und jeden Tag eingehalten wurde. Nach einer Woche Malle-Urlaub standen bei Gabi und Elke W. 650 km mit über 5000 hm auf dem Tacho, bei den anderen geringfügig weniger. Die Mädels mussten Mechaniker Wilfried versprechen, wiederzukommen, denn so nette Schwabemädels versorgt „man“ gerne.



Ritual am Strand: Feierabend-Bier

Ulrike Hübner, Ingrid Behrend, Elke Wagner, Elke Peischl, Gabi Sobl, Doro Seitler, Marcella Irrleitner



**Norbert beim Rennsteiglauf am 21.05.2016:**

73 km, 1.900 Hm bergauf und 1.400 Hm bergab, Zeit 09:37:59, Platz 17 von 36 in der M 65.  
Der Lauf war anstrengender als im letzten Jahr wegen Sturz mit Behandlungspause schon bei km 18.  
Man sollte beim Laufen einfach nicht nach den Vögeln schauen....  
Glückwunsch Norbert – tolle Leistung !!!!!



# Vorausschau

## Läufe in unserer Nähe:

04.06.16: Fladenlauf Bargau – Training dazu ab Frühjahr immer montags  
05.06.16: Esslingen 9 km, HDH 10 + HM, Ruppertshofen Käppeleslauf 10 km  
12.06.16: Waiblingen 6 + 10 km, Sulzbach 10 km  
17.06.16: Ulm 50 + 100 km auch als Staffel  
17.06.16: HDH 10 + HM  
19.06.16: Wißgoldinger Berglauf 11 km  
19.06.16: Stgt HM und 7 km + Staffel  
25.06.16: Essingen 23 + 10,5 km

02.07.16: Stgt 10 km  
03.07.16: Esslingen 10 km  
06.07.16: Göppingen 5 km  
08.07.16: Ulmer Frauenlauf 1,5 km Runden  
09.07.16: Süßen 10 km  
10.07.16: Steinenberg HM + 11,3 km  
16.07.16: 24-Std.Lauf in Stgt, Reichenbach 10 km  
17.07.16: Aalen 10,3 km  
23.07.16: Degerloch, Plochingen und Notzingen je 10 km  
23.07.16: Bühlertal HM  
30.07.16: Sommernachtslauf Rechberghausen 10 km !!!!!  
31.07.16: Steinheim 25+15 km

05.08.16: Wendlingen 10 km  
13.08.16: Altbach 11,5 km  
28.08.16: HM in Bad Rippoldsau

04.09.16: Meßstetten 10 km  
09.09.16: Stgt 9 km – Nachtlaf  
10.09.16: Rommelshausen HM und 10 km  
11.09.16: Lautern 23,5 + 12,6 km  
11.09.16: Niedernhall Duo-Marathon, HM und 10 km  
16.09.16: Nürtingen 10 km  
17.09.16: Zuffenhausen 10 km  
18.09.16: Tegernsee 10 und 21,1 km  
25.09.16: Remstal(halb)marathon und Staffel !!!!!!!

## **Der Laufkalender 2016:**

**<http://www.wlv->**

**[sport.de/index.php?wlv=webpart.pages.WLVDynamicPage&navid=6445&coid=6445&cid=4&wlvsid=mcjiutp2r32m9665h9vqe897o0](http://www.wlv-sport.de/index.php?wlv=webpart.pages.WLVDynamicPage&navid=6445&coid=6445&cid=4&wlvsid=mcjiutp2r32m9665h9vqe897o0)**