

Newsletter



Juni 2015



Der Juni ist da und die Radfahrer MÜSSEN **trainieren**.....für Tour Gingko, Bergelestour in Birenbach und den Alb Extrem Radmarathon. Da werden neue Räder gekauft, bequeme Sattel probiert, die Strecken mit den meisten Höhenmetern gefahren, neue Riegel getestet und auch altbewährte Cafes angefahren !!!



100 km Lauf in Biel am 2. Juniwochenende:

Norbert Hahn: 14:36:06 auf Platz 14 von 31 in M 65 und Platz 525 Gesamt
 Erich Wenzel: 15:07:45 (2013 waren es 15:17:40) auf Platz 12 von 33 in M 70 und Platz 563 Gesamt
GRATULATION für die enorme Leistung !!!



Unsere Antje hatte es schon wieder getan..... **die 24-Std.-Wanderung** mit den Bartholomäern.
 Dasselbe Wochenende wie die 100 km in Biel und sie war genauso fertig....
 Das Bild stammt aus dem letzten Jahr, dieses Jahr wollte sie das schwere Handy nicht mitnehmen.

Panoramalauf in Essingen – 10 und 23 km – am 20.6.15



2. Platz in der Hauptklasse wurde Saskia Conradt mit 52.02 Min. und 8. Platz bei den Frauen von 253



5. Platz W50 Petra Lang in 1:00.03 Std.



4. Platz W55 Dorothea Seitler in 1:00.59 Std.
5. Platz W55 Ingrid Behrend in 1:01.01 Std.



12. Platz Jasmine Ensle in 1:06.56



Im 2er Pack kamen Nicole Haag – 17. in der W40 in 1:07-02 Std. gefolgt von Claudia Cordioli (Elkes Rock'n'Roll Kollegin aus alten Zeiten) - 19. in der W45 in derselben Zeit



35. Platz W45 Alexandra Kienzle in 1.21.41 Std. – ihr erster 10er.....



Elke, Harald, Erich und Ralph liefen als Trainer mit für die Lauf Geht's Gruppe und wurden „Letzte/r“
....aaaber bekamen großes Lob von der Truppe wegen der super Betreuung !!!!



Ralph in sozialer Mission....



Thomas war auch mit vorne dabei – aber da ich seinen Nachnamen nicht weiss, fand ich ihn nicht in der Ergebnisliste....



23 km:

6. Platz M55 Dietmar Wahl in 1:54.39 Std. und Platz 41. der Männer von 99



Harald lief als Coach mit Rainer ins Ziel



Elke brachte mit Erich als Coach die Andrea ins Ziel – Rainers Frau.



Gabi gewann ein Flasche Weisswein....



Bei der **Birenbacher Bergelestage** am Sonntag, 21.6.15 fuhr nur Elke Wagner mit dem Rainer, Elke Peischl und Andy Tellbach hatten Halsweh und Harald hatte sowieso keine Lust....



Dagegen trafen sich schon um 6 Uhr Wolfram, Gerd und Michaela.
Gratulation an die tapferen 5 – das Wetter war echt besch....

Jetzt kann die Tour Gingko kommen und der Alb Extrem !!!!



Tour Gingko 24.6.-27.6.15 – 4 Tage im Sattel für einen guten Zweck mit Rainer, Gabi, Michela und Jochen. Wetter war anfangs noch super und die Stimmung auch....



...am letzten Tag noch Regen – aber der Fanclub stand bereit und die Stimmung blieb top !!!



Am Sonntag, 28.6. dann der **Alb Extrem** bei Sonnenschein – Andy und Dietmar knackten 240 km und 4000 Höhenmeter.....



Gabi (von der Tour Gingko unterfordert) fuhr mit Lisa (Freundin von unserem Patrick ausm Freitags Spinning) und Elke 190 km mit einem guten 21er Schnitt und über 9 Std. Fahrzeit.... Prost !!!



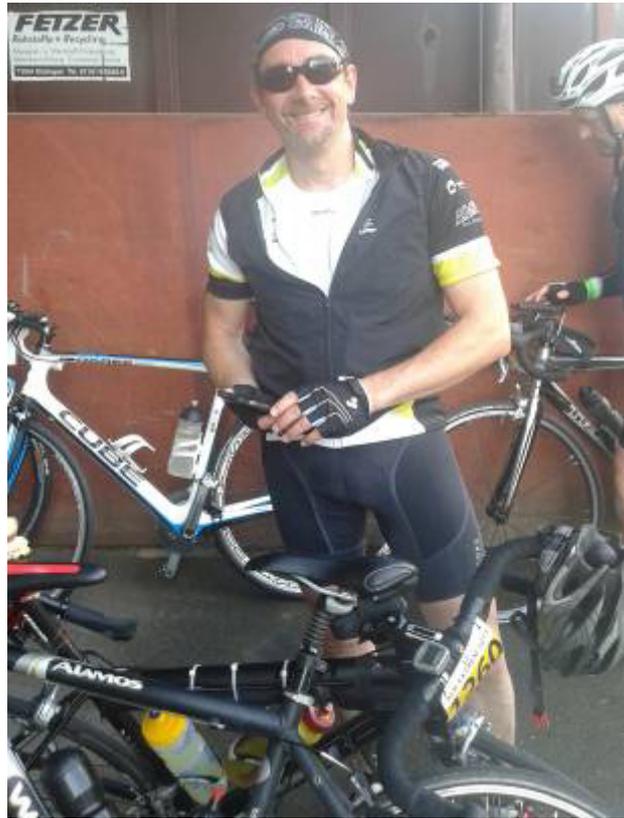
Die Motivations-Spritze von Elkes Gerd, der nicht mitgefahren ist, aber dafür die Straßen bemalt hat.



Ein Bild von Margit und Heiko – die dank der Bananen auch gut durchgekommen sind.



Marianne und ihr Tobi haben ebenfalls ihr Bier verdient und auch Marcella – die 190 km mit 3000 Höhenmetern.



Gerd und Karl sind ebenso die 190 gefahren – und waren happy.



Und unser Patrick hat die 300 km geschafft mit 5400 Höhenmetern.... und war fix und alle.....
RESCHBEKT !!!!!



Stuifenläufe 2015 – auch am Sonntag, 28.6.15 – und auch Michaela war nach der Tour Gingko dabei und musste sich die Füße vertreten. 1100 km mit 384 Höhenmetern waren zu bewältigen:

Platz 1 in der AK 55 wurde Angelika in 1:22.00 Std.
Platz 3 in der AK 45 wurde Michaela in 1:11.52, zusammen
mit Michael im Ziel – der 15. in seiner AK wurde
Platz 9 in der AK 55 für Heinz in 1:21.27



Indoor Rad zu verkaufen – 150,- Euro

Info bei Elke Peischl 07171/42053



Running Team Future sucht Laufschuhe für Gefangene

Nicole Heuerding aus Frankfurt hat sich an uns mit folgendem Aufruf gewandt: Vor einiger Zeit habe ich das Projekt Running Team Future gegründet, um Laufgruppen von Inhaftierten in JVA`s zu unterstützen.

Laufen ist gesund und motiviert. Mit dem Laufen setzt man sich Ziele. Dies ist gerade in der Haft wichtig: Gesund bleiben oder es werden, ein Ziel haben, sich selbst überwinden und etwas schaffen. Sich als Sportler sehen und nicht nur als `Knacki` und sich über die eigenen Erfolge freuen. Absprachen haben mit der Laufgruppe und sich daran halten. Verlässlich sein. Dies sind Eigenschaften, die zu erlangen sich lohnt. Die den Weg in eine neue Zukunft erleichtern.

Laufen ist kein kostspieliger Sport. Turnschuhe und T-shirt, Jogginghose, fertig. Ist man allerdings in Haft, sind die finanziellen Mittel sehr begrenzt, und selbst die Anschaffung von Laufschuhen ist oft nicht möglich. Wir unterstützen alle Laufgruppen in JVA`s, indem wir ihnen gebrauchte Laufschuhe und Laufshirts, Laufhosen, etc. zusenden.

Von daher bitte wir alle Läufer, uns ihre gebrauchten und funktionstüchtigen Laufsachen zuzuschicken. Wir verteilen die Sportsachen dann weiter an JVA`s. Aktuell sammeln wir für die Laufgruppen der:

- JVA Darmstadt, die jedes Jahr den „Knastmarathon„ veranstaltet. (mehr dazu: <http://www.sv-kiefer.darmstadt.de>)
- JVA Fulda, die das Projekt „Laufen hinter Gittern, Aufgeben ohne mich“ ins Leben gerufen hat.

Sie alle sind dringend auf Spenden angewiesen! Jedes Paar Schuhe hilft! Weitere Informationen finden Sie auf <http://www.runningteamfuture.com> oder auf Facebook *RunningTeamFuture*.

Herzlichen Dank an alle, die uns unterstützen wollen!

Bitte abgeben bei Ralf Spauszus oder Rainer Schramel zur Weitergabe

Vorausschau 2015

Geburtstage im Juli 2015

16.07. Petra
17.07. Ralffffff
27.07. Michael



Ostalb-Laufcup 2015

13.09.15 Lauterner Landschaftläufe (12,6 + 23,5 km)
24.10.15 Alb-Marathon (10, 25 + 50 km)

Frauenläufe:

4. Juli 2015 - 12. Frauen Sonnwend Lauf 2015 – Spendenlauf bei Sindelfingen



Sonstige Läufe in der Nähe oder besonders schön:

05.07.15: Esslinger Zeitungslauf und Eselsberg
11.07.15: Süßener Stadtlauf
18.07.15: Reschenseelauf 15,2 km
25.07.15: Plochinger Stadtlauf
01.08.15: Rechberghäuser Sommernachtslauf
20.09.15: Tegernseelauf HM und 10 km
11.10.15: Ulm HM + 10km

Halbmarathons:

13.09.15: Lautern 23,5
20.09.15: Tegernseelauf
11.10.15: Ulm
24.10.15: Rechberglauf 25 km

Rad-Events:



19.07.15: Tannheimer Tal 85/130/224 km <http://www.rad-marathon.at/>
16.08.15: Nordschwarzwald 211 + 250 km <http://www.rv-pfeil-magstadt.de/radmarathonradtouristik/>
12.09.15: Bodensee 80/150/210 km <http://www.bodensee-radmarathon.ch/>

Welzheim Triathlon 4.Juli

http://www3.tsfwelzheim.de/wordpress/?page_id=9777

Staffelwettbewerb

3 Personen bilden eine Mannschaft.
Eine/-r schwimmt, eine/-r fährt Rad und eine/-r läuft.

Schwimmen – 0,6 km

Eine Runde im Aichstrutsee Wenn die Wassertemperatur unter 14°C liegt, findet ein Duathlon statt.

Radfahren – 21 km

Eine Runde. Die Strecke ist teilweise für den Verkehr gesperrt.

Laufen – ca. 5 km

Eine Strecke durch den schönen Welzheimer Tannwald

