

Newsletter



Juli 2015



Coach Gabi brachte am Hitzetag 4.7.15 beim Eselsburger Tal-Lauf über 10 km die 3 Mädels Franzi, Steffi und Galyna sicher ans Ziel.

Franzi erreicht in 56.61 das Ziel und wurde 4. ihrer AK Hauptklasse
Galyna in 57.18 wurde 5. ihrer AK W40
Steffi 1.04 wurde 14 ihrer HK Hauptklasse – von Gabi begleitet



Sonntag, 12. Juli nach dem Lauf..... ein gemeinsames Frühstück als Belohnung im Lorcher Schmid und Kuhn. Elke und Harald kamen um 13 Uhr mit dem Fahrrad, da waren nur noch Tellbachs und Dietmar da. Der Ralph war schon Mittagessen nebenan.



18. Juli Reschenseelauf

15 km um den See bei molligen 30 Grad – das schaffte Micha in seiner Spitzenzeit 1:31 Std. und Angelika mit Ehemann Heinz in 1:51 Std.



Und am selben Wochenende mit der Familie Spauszus:

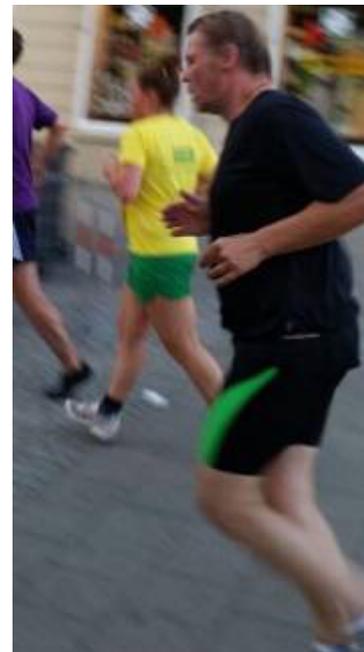
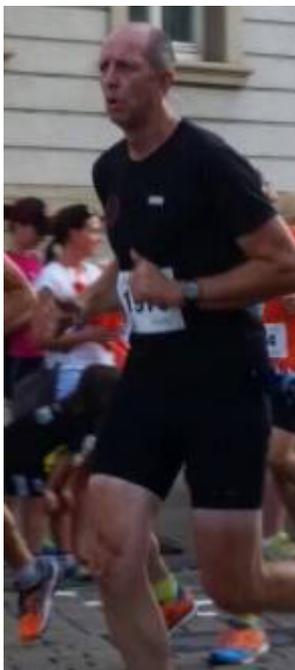
THE COLOR RUNist der bunteste, lustigste und verrückteste 5 Kilometer-Party-Lauf der Welt. Hier geht es nicht um die maximale Lauf-Power oder die beste Zeit - sondern ausschließlich um jede Menge Spaß. Der COLOR RUN ist das **EINZIGE** Party-Sport-Event der Welt! **Ob WALK, RUN oder DANCE – ihr entscheidet –** Farbe und Spaß sind garantiert!



Andreas war auch mal wieder fürs Laufteam Elke unterwegs - und zwar beim Aalener Stadtlauf am 19. Juli. Er schaffte für die 10,3 km eine fantastische Zeit von 54.40 Min und wurde 13. in seiner AK



Andy und Rainer waren im Tannheimer Tal unterwegs.... und sie wunderten sich, wieso es keine Verpflegungsstationen gab....dafür war das Wetter schön und 170 km mit 1750 Hm konnten locker abgeradelt werden... im Ziel merkten dann beide, dass keiner da war und der Marathon erst in 4 Tagen beginnen soll....



Unsere drei Ludwigsburger Cityläufer Wie im vergangenen Jahr starteten diesmal am 11. Juli wieder der Ralle mit den Tellbachs - und sie hatten fantastische Zeiten unter einer Stunde:
Ralle 58.01 / Elke 56.59 / Andy 47.38



Grillen Beim Ralph in Lorch – auch wieder 2015 !!!!

Leider war es soooo gut, dass wir vergessen hatten zu fotografieren – aber diesselben fleissigen Frauen wie 2014 waren in Ralphs Küche wieder aktiv..... und räumten mal RLICHTIG auf..... jetzt haben wir erraten, wieso Ralph im Sommer immer die Grillparty macht....



Da schwimmt Ralle....

Bericht eines Sportkollegen des TSV Neustadt:

Da der Aufenthalt im Wasser bei den derzeitigen Temperaturen zweifellos am angenehmsten ist und wir verschiedene Schwimmprojekte verfolgen, waren Ralf Spauszus und ich am Sonntag gleich noch mal an den Start. Als Kontrastprogramm zum Aichstrutsee-Wasser am Samstag ging es am Sonntag zum Vier-Seen-Schwimmen nach Senden bei Ulm (bekannt aus der Inhofer-WerbungJ). Bereits zum elften Mal stattfindend, gehörte das Vier-Seen-Schwimmen zum offiziellen Vorbereitungsprogramm für den Ulmer Triathlon am 25./26. Juli, bei dem Ralf über die Olympische Distanz starten will. Es gab eine Wertung für Sportschwimmer und für Jedermann-Schwimmer - also Ralf bei den Jedermännern und ich bei den Sportschwimmern. Die Schwimmstrecke betrug insgesamt ca. 1.700 m, aufgeteilt auf die vier Sendener Baggerseen Nördlicher Waldsee, Südlicher Waldsee, Großer Baggersee und Hallenfreibadsee. Dazwischen gab es kurze Laufpassagen aus Trampelpfaden und Schotterwegchen, was barfuß manchmal echt fies war. Bei einem so schönen Wettkampf waren die Ergebnisse fast nebensächlich. Aber der Vollständigkeit halber: Ralf benötigte 51:13 min und belegte damit Rang 50/20. M55 in der Jedermann-Wertung, ich kam nach 35:58 min aus dem Wasser und wurde damit bei den Sportschwimmern 25. /3. AK W35.

Ralle hat beim Welzheim Triathlon 1 Std 40 Min gebraucht:
600 m Schwimmen - 21 Km Radfahren - 5 Km laufen.

Ulm Platz 322 und Altersklassen Wertung Platz 38 über die
Olympische Distanz:
1,5 Km schwimmen - 40 Radfahren - 10 Km laufen
Inklusive Reifenplatzer !!!!



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 August 2015

10.8. Gabi Bundschuh
21.8. Rainer Schramel



Ostalb-Laufcup 2015

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

Sonstige Läufe in der Nähe oder besonders schön:

01.08.15: Rechberghäuser Sommernachtslauf
08.08.15: Altbacher Berglauf 11,5 km
19.09.15: Zuffenhausen 10 km
20.09.15: Heumaden 10,3 km
20.09.15: Tegernseelauf HM und 10 km
27.09.15: Esslingen 10 km

Halbmarathons:

12.09.15: Schurwald Halbmarathon und 10 km Rommelsheusen und Nordic Walking 7,5 km
13.09.15: Lautern 23,5
19.09.15; Gengenbach
20.09.15: Endersbacher Rebenlauf, auch 10,5 km und Nordic Walking
20.09.15: Tegernseelauf
27.09.15: Ulm - auch Marathon, Inline und NW
11.10.15 München
24.10.15: Rechberglauf 25 km

(Duo-)Marathon:

13.09.15: Niedernhall (42 km, Duo= 27+15 km) 21 km, 10 km

Rad-Events:



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/>