

Newsletter



Juli 2016



Am 3. Juli beim Eselsburger Tal – Lauf

Dieter bezwang den Halbmarathon in 1:59.16 Std.

Den flachen 10er liefen:

Rainer Wörner in 53.19 Min.

Gabi Sobl in 54.11 Min.

Alex Kolb und Udo Kirin gemeinsam in 54,29 Min.



Thomas Melchert beim **Esslinger Stadtlau**f am selben Tag - mal wieder ziemlich flott unterwegs:

47:08 Min. auf 10 km



Und nochmal was am selben Wochenende - unsere Gabi Dauser (2. von links) beim **Frauenlauf** über 5 km in **Hamburg** – gesponsort von.....LEICHT



Tour Ginkgo 2016 dieses Jahr wieder mit Michaela und Rainer



Training für den Remstal(halb)marathon mit Staffel – Gmünder Sport Spaß Kurs zum 25 jährigen Jubiläum

Am 25. September fällt in Schwäbisch Gmünd der Startschuß zum 2. Sparkassen Remstal-Marathon. Nach dem schönen Erfolg im Jahr 2014 soll nun in umgekehrter Richtung von Schwäbisch Gmünd nach Waiblingen gelaufen werden. Angeboten werden wieder ein Marathon, Halbmarathon und eine Marathonstaffel.

Und ebenso kann über den Gmünder Sport Spaß gemeinsam darauf trainiert werden, und das schon seit April.

Elke Peischl leitet die Trainingsgruppen, die mittlerweile auf über 40 Teilnehmer/innen gestiegen sind und hat dabei kompetente Trainer dazu genommen. Gabi Sobl und Harald Quicker sind immer als Trainer vorort, aber auch viele erfahrene Läufer/innen vom Laufteam Elke, die mit einspringen müssen, wenn die Gruppen zu unterschiedlich werden.

Trainiert wird dreimal die Woche, dienstags in Gmünd, donnerstags in Waldstetten und freitags in Lorch. Zudem hat noch jede/r einen Trainingsplan erhalten, um das Training selbst individuell nach seiner Freizeit planen zu können. Die meisten Kursteilnehmer/innen haben sich für den Halbmarathon entschieden, aber auch den Marathon haben bereits drei Läufer und zwei Läuferinnen fest im Auge. Auch gibt es eine oder mehrere Gruppen, die den Staffellauf machen möchten, weil sie zum einen noch nicht genügend Grundlagen für den Halbmarathon oder zum anderen erst im April zu

Laufen begonnen haben. Denn auch ein Einsteigerkurs über den Gmünder Sport Spaß mit Elke Peischl und Gabi Sobl wurde im Juni beendet und alle wollen mit dem weder kostspieligen noch zeitaufwändigen Ausdauersport weitermachen.

Eine kurze Gymnastik steht vor jeder Laufeinheit auf dem Programm und mit Freuden kann Elke Peischl feststellen, dass niemand schwänzt und später zum Startpunkt erscheint. Alle haben begriffen, wie wichtig das „Drumrum“ ist, sei es Ausgleichsport, Regeneration, Gymnastik, Muskelaufbau und vor allem Gruppendynamik.

Ebenso gibt es Tipps und Erfahrungsaustausch über die Ernährung und die Vorbeugung sowie Behebung von Verletzungen.

An den Wochenenden werden gemeinsame Wettkämpfe geplant, wie zum Beispiel der Essinger Panoramalauf, Eselsburgertal Lauf oder der Rechberghäuser Sommernachtslauf. Dadurch werden Leistungsdruck, Einteilung der Ausdauer und wetterbedingte Kleidung trainiert. Und noch wichtiger – das regenerative Getränk im Ziel. Prost !



Karls 60. Geburtstag wurde gebührend gefeiert: die Männer mit Bier im Pool....



.... die Damen (und wasserscheuen Herren) mit allen anderen Drinks – serviert von Geli



Elke bei den Schwörspielen in GD am 9. Juli – sie vertrat das Straßdorfer Team und belegten unter 12 Teams den 4. Platz.



Sommernachtslauf in Rechberghausen über 10 km am 30. Juli

Fabian Wengert war schnellster der Gruppe in 49:27 Min
 An seinen Fersen hing Hansi Zenn mit 50:01 Min.
 Doro Seitler wurde mit 54:03 Min. Dritte in ihrer Altersklasse
 Dieter Heier folgte ihr knapp in 54:18 Min.
 Gabi Sobl wurde mit 55:16 Min. Siegerin in ihrer Alterklasse
 Alexandra Kienzle kam nach 1.04:25 Std. ins Ziel
und der Peter musste leider verletzt aufgeben

Vorausschau

Läufe und Events in unserer Nähe:

03.08.16; Zeiselberg – Treff 19 Uhr Lauf- und Feierteam Elke

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 – Nachtlauf

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 !!!!!!!

Lauftraining beim SV Lautern über die 12,6 km Strecke am

Mittwoch, 2. August

Donnerstag 18. August

Mittwoch 31. August

Jeweils um 18.30 Uhr – Treffpunkt ist die Mehrzweckhalle in der Lauterner Ortsmitte