

Newsletter



August/September 2015



Lauf Gekt's Schwäbisch Gmünd beim Sommernachtslauf in Rechberghausen

Beim 4. Rechberghäuser Sommernachtslauf am vergangenen Samstag hatten sich 24 Teilnehmer/-innen der Projektgruppe Lauf Gekt's Schwäbisch Gmünd plus 6 Läufer/-innen vom Laufteam Elke der 10 km Herausforderung gestellt. Für die Laufgruppe mit Coach Elke Peischl war dies erst der zweite Lauf seit Beginn der AOK/Schwäpo Aktion, die im April begonnen hatte, und die Laufanfänger/-innen auf einen Halbmarathon im Oktober in München vorbereitet. Die Neulinge waren ziemlich aufgeregt, da ein Zeitlimit von 1 Std. 15 Min. angesetzt war. Doch die Trainer der Gmünder Gruppe konnten ihre Schäflein richtig einschätzen und brachten alle erfolgreich ins Ziel. Natürlich ist die Lauf Gekt's Gruppe nicht nur durch ihre vielen Teilnehmer und der orangefarbenen Shirts aufgefallen, sondern auch bei der Vergabe der Treppchenplätze. Alle männlichen Teilnehmer blieben unter einer Stunde und hatten gute Platzierungen unter den besten 10 der Altersklassen. Die Mädels hatten weniger Konkurrenz - oder besser trainiert - und waren in fast jeder Alterklasse auf dem Podest vertreten.

Ergebnisse:

Czernik, Nadine – Lauf Geht's Trainerin im Partnerstudio Relex – Platz 4 W30 in 48:52 Min.
Conradt, Saskia – Laufteam Elke – Platz 3 in der Hauptklasse in 49:28 Min.
Peischl, Elke – Lauf Geht's Trainerin und Coach Laufteam Elke – Platz 1 W55 in 52:20 Min.
Sobl, Gabi – Lauf Geht's Trainerin – Platz 1 W50 in 52:30 Min.
Conradt, Ralph – Lauf Geht's Trainer – Platz 7 M55 in 53:11 Min.
Wörner, Rainer – Lauf Geht's – Platz 6 M50 in 53:17 Min.
Rüschpöhler, Kathrin – Lauf Geht's – Platz 4 in der Hauptklasse in 53:30 Min.
Jäger, Alexander – Laufteam Elke – Platz 13 in der Hauptklasse in 53:31 Min.
Berger, Michael – Lauf Geht's – Platz 22 M40 in 53:56 Min.
Kainz, Galyna – Lauf Geht's – Platz 3 W40 in 54:01 Min.
Badenbach, Frank – Lauf Geht's – Platz 15 M45 in 55:12 Min.
Benz, Thomas – Lauf Geht's – Platz 16 M45 in 55:17 Min.
Behrend, Ingrid – Lauf Geht's Trainerin – Platz 2 W55 in 55:32 Min.
Lang Petra – Lauf Geht's – Platz 2 W50 in 55:40 Min.
Schubert, Klaus – Lauf Geht's – Platz 23 M40 in 55:42 Min.
Wagner, Elke – Laufteam Elke – Platz 4 W45 in 56:12 Min.
Kirin, Udo – Lauf Geht's – Platz 18 M45 in 56:20 Min.
Groß, Florinela – Laufteam Elke – Platz 4 W40 in 56:43 Min.
Kolb, Alexander – Lauf Geht's – Platz 11 M50 in 56:55 Min.
Schubert, Nadine – Lauf Geht's – Platz 3 W35 in 58:54 Min.
Wilm, Wolfgang – Lauf Geht's – Platz 20 M45 in 59:42 Min.
Heier, Dieter – Lauf Geht's – Platz 13 M50 in 1.00:04 Std.
Osterried, Judith – Lauf Geht's – Platz 6 W40 in 1.00:36 Std.
Fröhlich, Andrea – Lauf Geht's – Platz 5 W45 in 1.01:09 Std.
Thaler, Claudia – Lauf Geht's – Platz 4 W50 in 1.01:11 Std.
Sauter, Stefanie – Laufteam Elke – Platz 5 in der Hauptklasse in 1.02:41
Resch, Cornelia – Lauf Geht's – Platz 5 W50 in 1.06:06 Std.
Kienzle, Alexandra – Laufteam Elke – Platz 6 W45 in 1.06:31 Std.
Herberich, Susanne – Lauf Geht's – Platz 8 in der Hauptklasse in 1.12:15 Std.
Dreiwurst, Miriam – Lauf Geht's – Platz 9 in der Hauptklasse in 1.12:26 Std.



Vor dem Wettkampf MATRIX nach Dr. Feil.....



Michaela in der REHA:
Eistobellauf Maierhofen über 10,6 km - Platz 9 in 1.09 Std.



Zeiselberg 8.8.15

Wenns ums Gemütliche geht, sind sie da:

Laufteam Elke mit Ralph, Ingrid, Walli, Vera, Antje + Jürgen, Moni + Rolf, Michaela, Andreas, Harald, Gerlinde und Lauf Gehr's Teilnehmer Andrea + Rainer, Anita, Angelika, Alexander.....



..... und hier kamen noch der Michael und die Ellen, die Doro und ich war ja schon da....



Trainingslauf Lautern 9.8.15 – 12,6 km

Ralph stellte die Strecke in Lautern vor – Wettkampf am 13.9. über 12,6 km oder 23,5 km

Vor dem Lauf: Nadine und Klaus mit Hund, Marc, Rainer, Galyna, Doro, Hansi, Nicole, dahinter versteckt sich Marion (wie immer) Ingrid, Dieter, Ralph, Alex und Rainer



Nach dem Lauf... Eisdiele Heubach...



Wenn man nur mit einer Hand fotografiert wird das nix...

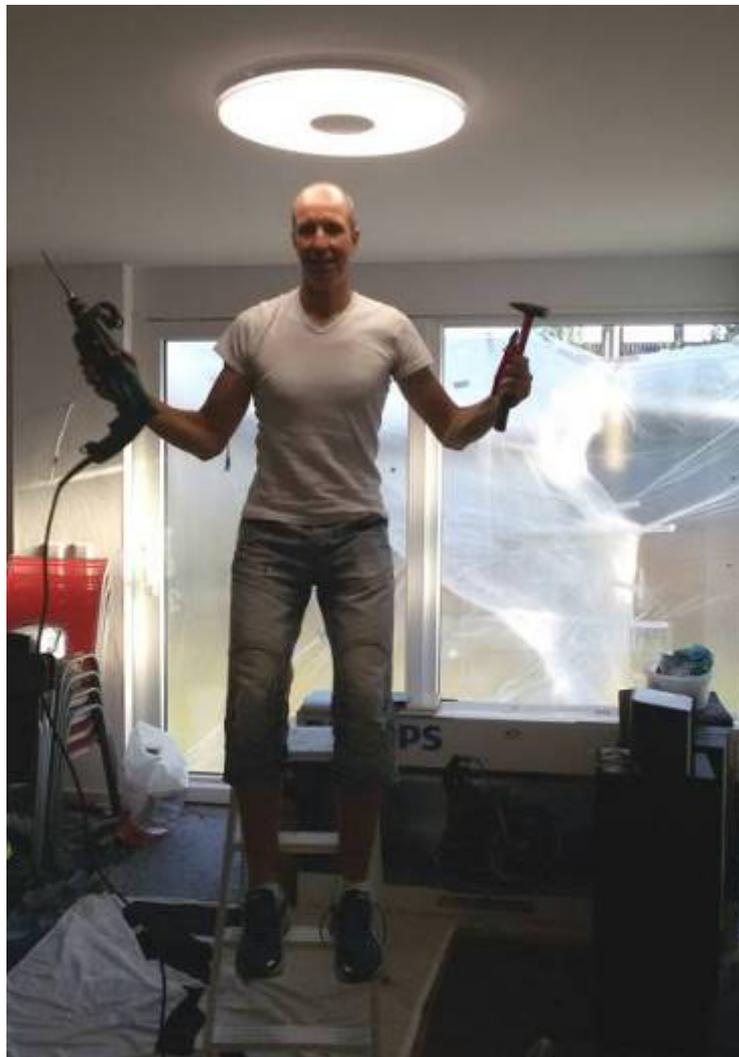
1. Montag-Trainingslauf in Waldstetten – 15 km mit Elke, Claudia und Ludwig, Martina,, Elke W., Dieter, Thomas, Ingrid, Ulrike, Andrea und Streckenführerin Gabi.
Treffpunkt jeden Montag um 19 Uhr in Waldstetten Dreifaltigkeitsstraße am Kindergarten, und immer mind. 15 km



Rainer, Ralf und Andy beim....



....Radtag Stilfser Joch am 29.8.15
48 Kehren 1800 Hm



Der heilige Andy.... half bei Elke und Harald die „Laternen“ zu befestigen. Umzug halblebig vollzogen, Einweihungsfest folgt !!!!



Marc Slonek (rechts) beim **Transalpine-Run**

51 Std. 9 Min. 44 Sec
Platz 44 in AK – 268 km – 153650 Hm



Andreas beim 4. Kieler Airport Run am 04.09.15:

Hier war ich mit meinen 48:09 (auf die ich megastolz bin) immerhin 34. von 62 Männern (eine Gesamtliste m+w gibt es nicht). In der AK35 war ich 5. von 8.

So – und dann kam das brutale Wochenende 12./13.9. mit unzähligen Veranstaltungen:





Impressionen vom **Tough Mudder** am 12. September in Wassertrüdingen. 18km und 23 Hindernisse.
Tough Mudder bedeutet Überwinden von mud, ice water and electricity.

Saskia Conradt: Es hat sehr viel Spaß gemacht. Unser Team bestand aus 2 Leuten, Faith und mir, und gemeinsam haben wir alles gemeistert. Viele Hindernisse waren körperlich anstrengend aber vor allem auch eine Überwindung. Wer robbt schon freiwillig durch den Matsch und über einem hängen Stromkabel runter, von denen einem manche echt üble Schläge versetzen können :-)
Es geht aber nicht um die Zeit, sondern um Teamgeist. Jeder Teilnehmer hilft dem anderen, egal ob man sich kennt oder nicht. So kann man auch 5 Meter hohe Wände überwinden.



Auch 2015 geht der Münchner Frauenlauf in die nächste Runde! Wiederum werden an die 2.000 Starterinnen im Englischen Garten auf die 5 bzw. 10km lange Strecke gehen um gemeinsam gegen Brustkrebs zu sammeln. Gabi B. 8 km 45.44 Min. 2. AK



Ralfff – hats mal wieder allen gezeigt..... verschwand ohne Kommentar mal schnell an die Ostsee
Ergebnis für Ralf: 6 Stunden und 54 Minuten

Binz in den Startlöchern zum 2. IRONMAN 70.3 RUEGEN am 13.9. 2015

Zum zweiten Mal wird die Ostseeinsel Rügen Austragungsort für einen IRONMAN 70.3 sein. Am 13. September 2015 hoffen Aktive, Helfer und Zuschauer auf gute Bedingungen für einen kompletten Triathlonwettkampf über 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen. Bei der Premiere 2014 war das Schwimmen dem stürmischen Wetter zum Opfer gefallen.



Lautern 13.9.15: Gabi mit Bestzeit und Nicole sieht richtig glücklich aus....



Ralph immer mit dem gleichen Pokerface beim Zieleinlauf... und Isabel verpasst Siegerehrung...

13.09.15 Lauterner Landschaftsläufe (12,6 + 23,5 km)

Gabi Sobl 1.08.10 Platz 3 AK50
Ralph Conradt 1.11.29 Platz 10 AK55
Dorothea Seitler 1.14.37 Platz 4 AK55
Isabel Schoner 1.15.31 Platz 1 AK30
Nicole Haag 1.15.31 Platz 9 AK40
Dieter Heier 1.15.33 Platz 9 AK50

Marc Slonek 2.10.54 Platz 14 AK40
Andreas Lasermann 2.31.24 Platz 9 AK35



Tegernseelauf am 20. September mit einer Laufteam Elke Delegation beim Halbmarathon.

Hier macht Rolf (Moni Barth's Mann) die erste Trinkprobe mit Flory, die ihren ersten Halbmarathon bewältigen will. Ebenso Gerhard Zeisel, der aber lieber brav bleibt....



Andrea Zeisel und Dagmar Schramel waren als Maskottchen ihrer Männer dabei – die Moni lief den Halbmarathon als Training....



Der Gerhard im Endspurt seines ersten Halbmarathons, der er in 2:10.03 Stunden schaffte. Alexander Schock (der fitteste Mitarbeiter beim Rainer) war eine Woche krank und schaffte den HM trotzdem noch in 2:19.29. Und unser Rainer wollte unbedingt die 2 Stunden Marke knacken, was ihm auch gelang mit 1:59.35 Std. Flory mit max. 15 km Training schaffte ihren ersten HM in 2:09.52, Elke finishte in der super Zeit von 2:05.03 und Moni – für die der HM eine Kurzstrecke ist und die sie zum Warmlaufen braucht – in 2:08.35.
 Gratulation an alle – echt suuuuper !!!!!



Einstein Marathon Ulm mit Halbmarathon und 10 km Citylauf:
 Dabei waren unsere Beate (rechts) und Silvia mit Tochter Luisa und deren Freund Andreas.
 Beate konnte die 60 Minuten fast knacken und brauchte 1 Stunde, Luisa 1.03, Silvia 1.12 und der
 flotte Andreas 49:34 Min.

Vorausschau 2015

Geburtstage im Oktober bis Dezember 2015

29.10. Ralph Conradt
 03.11. Beate Kornau
 25.11. Doro Seitler
 16.12. Elke Peischl
 21.12. Marion Daubner



Ostalb-Laufcup 2015

24.10.15 Alb-Marathon (10, 25 + 50 km)

Läufe in unserer Nähe:

07.11.15 Aalen 9,7 km
 08.11.15 Steinheim 10, 5 km und 7 km Walking
 15.11.15 Geislingen 10 km und Walking
 05.12.15 Nikolauslauf in Heidenheim 10 km
 12.12.15 Göppingen 10 km (Winterlaufserie) und Bühlerzell 10 km
 13.12.15 Schwäbisch Hall 10 km
 31.12.15 Silvesterläufe in Stuttgart, Ottenbach, Schwäbisch Hall, Backnang und HDH

Halbmarathons:

11.10.15 München – auch 10 km
 24.10.15: Rechberglauf 25 km
 15.11.15: Tübingen 21,1
 06.12.15: Tübingen Nikolauslauf 21,1 km und 10 km

12. Indoor Cycling Marathon



Samstag, 14. November 2015

**in Waldstetten in der
LEICHT WELT**

Es kann jeweils 1 Stunde (oder auch mehr) mit einer Gruppe bis max. 20 Teilnehmern oder auch alleine gefahren werden. Keine Duschkmöglichkeiten. Verpflegung: Kaffee und Kuchen

Beginn 12 Uhr Ende ca. 21 Uhr
Kosten 7 Euro pro Stunde und Teilnehmer

Der Erlös kommt unserem Mitglied Ingrid Barth zugute, die eine behinderte Tochter Chiara zu versorgen hat. Einen Vorschuß für eine Delphinebehandlung hat sie bereits erhalten.

Anmeldung und Info

Elke Peischl 07171/9083069
elke.peischl@petticoat-club.de

Veranstalter RRC Petticoat, Straßdorf in Kooperation mit dem TV Wetzgau – Fitnessstudio FIVE