

# Newsletter



Juli 2017



## **Laufteam Elke beim Eselsburger Tal Lauf erfolgreich**

Das frühe Aufstehen am Sonntag Morgen hatte sich für das siebenköpfige Laufteam Elke Teilnehmerfeld gelohnt – drei Treppchenplätze waren die Ausbeute. Im wunderschönen Eselsburger Tal in Herbrechtingen wurden bei idealen Wetterbedingungen die fast profillosen Strecken in 5,1 km sowie in 10,0 und 21,1 km ausgetragen.

In der Kurzstrecke war Steffi Sauter mit 32:59 Min. auf Platz 4 in der Jugendklasse überaus zufrieden. Ihre Schwester Sonja, die erst vor wenigen Wochen einen Laufkurs bei Elke Peischl begonnen hatte, kam in flotten 33:58 Min. als 10. in der Hauptklasse ins Ziel. Nicole Fritz fand nach langer Verletzungspause in derselben Klasse mit dem 14. Platz in 35:15 Min. wieder den Anschluß.

Elke Bräutigam, auch zu den Neulingen im Laufteam Elke gehörend, war in der AK55 mit 31:32 Min. der Sprung aufs Treppchen mit Platz 2 gelungen.

Alexander Kolb, Hahn im Korb an diesem Sonntag, hatte sich nach wenigen Trainingsstunden auf die 10 km Strecke gewagt und wollte unter einer Stunde ins Stadion einlaufen. In 56:39 Min. überquerte er die Ziellinie und wurde von seinen Mädels frenetisch empfangen. Die schnellste Frau im Team, Gabi Sobl, trainiert momentan auf einen Tough Mudder Hindernislauf und wollte mit Elke Peischl

zusammen den Lauf genießen. In 51:51 Min. liefen sie gemeinsam über die Zielgerade und damit holte Gabi in der W50 den 2. Platz. Elke Peischl, die sich nach jahrelangen Verletzungspausen wieder Ziele setzen kann, lief mit dieser Zeit auf Platz 1 in der W60 und plant einen Halbmarathon im September.

**Thomas Melchert** lief einen Tag zuvor bei den **Stuifenläufen** über 11 km mit und war mit seiner Zeit von 53:56 Min. ebenfalls auf dem Podest mit dem 2. Platz in der M50.



### Training für den Tough Mudder



Am 3. September ist in Hockenheim der Tough Mudder Mudiator. Hier beim harten Dienstagstraining Rebecca, Gabi und Sebastian. Antje machte auch zum Spaß mit.



Und es gibt noch was anderes als „Geradeaus Laufen“ : Flory (rechts) und Gabi B. (dahinter in schwarz) bei der Zumbaparty.... 3 Stunden Tanzen ohne Pause, da läuft der Sabber....



**Rainer Schramel und Michaela Rieger bei der Tour Gingko 2017**

Jedes Jahr zugunsten chronisch erkrankten Kinder fahren 3 Tage lang jede Menge Radfahrer/innen mit vielen Prominenten und sammeln dadurch Spendengelder. Dieses Jahr ging die Tour von Stammheim über Bad Cannstatt, Stuttgart, Ditzingen und Weilimdorf, so dass 240 km an 3 Tagen zu leisten waren.



### **Laufteam Elke – Treppchenplätze in Steinenberg**

Am Sonntag fand die 32. Auflage des Steinenberger Waldlaufs statt. Dieser heimelige Volkslauf bei Rudersberg ist wegen seinen Höhenmetern bei den Stadtläufern nicht sehr beliebt. Keine 200 Teilnehmer/innen waren bei dem schwülen Wetter angemeldet und mussten bis zu 508 Metern Gesamtanstieg meistern.

Das Laufteam Elke war zu fünft bei den 11,3 km am Start und musste 239 Höhenmeter bewältigen, die gleich am Anfang den Puls hochjagte. Elke Peischl kannte den Waldlauf noch aus früheren Zeiten und hatte in ihrer Alterklasse viermal gesiegt. So auch jetzt, zwanzig Jahre später, Platz 1 in der W60 mit 1:03.47 Std. Gefolgt von Teamkollegin Gabi Sobl, die 10 Sek. später den 4. Platz in der W50 erreichte. Ingrid Behrend kam als 5. in der W50 mit 1:09.15 ins Ziel.

Alexander Kolb hielt wieder mal als einziger Mann die Männerquote aufrecht und landete mit 1:10.11 Std. auf Rang 12 der M50. Gabi Bundschuh gelang in der W60 noch der Sprung aufs Treppchen mit dem 3. Platz in 1:22.06 Std.

Thomas Melchert vom Laufteam Elke hatte am schwülen Sonntag Morgen den Eßlinger Zeitungslauf gebucht, mit bestenlistenfähiger Strecke über 10 km. Von 880 Teilnehmern erreichte Thomas als 117. in 46.30 Min. das Ziel und wurde 6. in der M50.



Wanderung zum Hohenstaufen am Sonntag, 16.7.17 mit Einkehrschwung. Organisatorin Antje konnte 20 (mit Hund) Wanderer motivieren. Schon morgens um 8 trafen sich die Frühaufsteher zum Frühstück, dann gabs unterwegs noch Zwischenstopp mit Sekt und der Abschluß war am Gipfel bei tollen Wetterverhältnissen.



Zeiselberg Freitag 28. Juli 2017



### Sommernachtslauf in Rechberghausen 29.7.17

Laufteam Elke war mit 16 Läufer/innen am Start (Petra Lang fehlt leider auf diesem Foto) Patricia (vorne links sitzend) sowie Steffi, Christine und Sonja (2. 4. und 6. von links stehend) hatten nach Abschluß ihres Laufkurses diesen 10 km Lauf vorgenommen und erfolgreich bestanden. Die Mädels sind Spitze und passen in unser Team. Die andere Petra (vorne rechts sitzend) kam nach Babypause wieder auf Elke zu und ist motiviert ins Donnerstags-Training eingestiegen. Sie belegte einen unseren 5 Treppchenplätze mit Platz 3 in der Alterklasse W35.



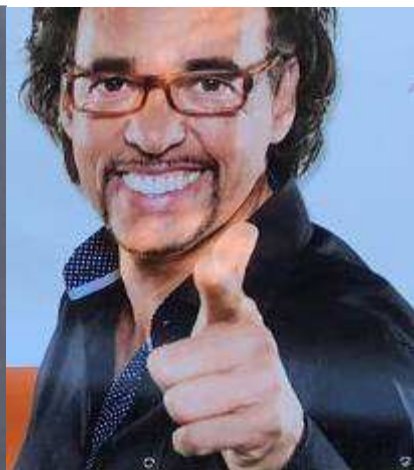
Auf dem 2. Platz landete Gabi in der W60 sowie auch Flory in der W40. Elke war Siegerin in der W60 sowie auch Gabi in der W55.

Alle Ergebnisse:

Thomas Melchert Platz 6 in der M50 mit 45:37 Min.  
Gerhard Zeisel Platz 10 in der M55 mit 57:21 Min.  
Harald Quicker Platz 12 in der M55 mit genau 59 Min.  
Karl Klenk Platz 6 in der M60 mit 51:51 Min.  
Sonja Sauter Platz 11 in der Hauptklasse mit 1.12:45 Std.  
Patricia Wahl Platz 7 in der W30 mit 1.12:38 Std.  
Petra Holzner Platz 3 in der W35 mit 51:54 Min.  
Christine Bilesch Platz 5 in der W35 mit 1.15:59 Std.  
Florinela Gross Platz 2 in der W40 mit 1.01:22 Std.  
Stephanie Siegfried Platz 5 in der W40 mit 1.16:00 Std.  
Alexandra Kienzle Platz 8 in der W45 mit 1.06:55 Std.  
Gabi Sobl Platz 1 in der W50 mit 52:39 Min.  
Petra Lang Platz 4 in der W50 mit 57:51 Min.  
Michaela Rieger Platz 6 in der W50 mit 1.01:24 Std.  
Elke Peischl Platz 1 in der W60 mit 51:52 Min.  
Gabi Bundschuh Platz 2 in der W60 mit 1.05:01 Std.



Elke wurde interviewt weil sie die größte Gruppe waren – und dafür gab es einen Preis: ein Fäble Bier und eine Kiste Sekt.



Und leider am selben Tag fand dieser Spendenlauf in Schönbuch statt, bei dem im April beim Frauenlauf darauf aufmerksam gemacht und um Teilnahme beworben wurde. Da der Sommernachtlauf schon auf dem festen Programmpunkt statt, ist wenigstens unsere Angelika der Aufforderung gefolgt. Leider hat sie den Christoph nicht gesehen....



7,5 km hatte Angelika Eisinger mit LINKS gemeistert – für einen guten Zweck !!!!

## Termine 2017

04. August Wendlingen (Esslingen) 10 km

06. August bei schönem Wetter Trainingslauf bei Alexander in Heubach mit anschl. Eisessen

>>> Ausweichtermin eine Woche später, also 13.8.

12. August Altbach (Essingen) 11,5 km

Mitte August Grillen und Bier/Sekt trinken nach dem Training am Dienstag

Ebenso Mitte August: MÄDELSABEND

02. September: 1. Frauenlauf Halbmarathon in München

03. September Tough Mudder / Mudiator in Hockenheim

17. September Tegernseelauf

21. Oktober Alb Marathon 50 km und Rechberglauf 25 km sowie Staffel