

# Newsletter



**August / September 2017**



Markus Bröderle und Thomas Fuchs wollten mal abseits der Laufstrecke eine andere Erfahrung machen – sie bewältigten mit ihrem Rennrad den Arlberg Giro mit 150 km und 2500 Hm. Das Abschluß-Bier haben sie sich echt verdient !!!!





Unser Ultra-Norbert war wieder unterwegs. Diesmal beim Monschau-Eifel-Trail. 56 km mit 950 HM schaffte er in 6.26 Stunden. Glückwunsch !!!



### Monschau Ultramarathon am 13.08.2017 über 56 km und 950 HM.

Es ist der fünfte von sieben Wertungsläufen des 25. Europacup Ultramarathon 2017. Bereits früh morgens um sechs Uhr ging es in Monschau-Konzen bei optimalen Temperaturen durchs Hohe Venn hinauf zum "Steling", dem höchsten Berg der Nordeifel. Die Strecke führte durch den Deutsch-Belgischen Naturpark Eifel-Hohes Venn. Die ersten 14 km glichen mehr einem Cross- oder Hindernisparcours als einem Straßenlauf. Ständiger Regen an den Tagen zuvor und noch die ganze Nacht vor dem Start, verwandelten diesen Streckenteil in eine Moorlandschaft, was sich kräftezehrend bemerkbar machte. Nach der Durchquerung der historischen Altstadt von Monschau und mehrerer Gemeinden ging es nochmal über Schlammpassagen mit entsprechendem Kraftaufwand über die Eifelberge zum Ziel. Ein richtig schöner Traillauf in schöner Landschaft. Eine herzliche Unterstützung durch die Bevölkerung an der Strecke sorgte für eine tolle Atmosphäre und super Stimmung bei den Teilnehmern. Der Lauf ist für 2018 zu empfehlen. Mit Platz 132 von 238 Läufern und dem 4. Platz in der AK 65 bin ich absolut zufrieden. Gesamtzeit: 06:26:38



Und schon wieder ein Saufgelage am Trimm-Dich-Pfad.... Gabi spendierte einen leckeren und ausgiebigen Umtrunk und Elke eröffnete die 60er Gruppe – die 2018 „ihr“ sportliches Jahr nennen



Ralph in Köln beim Spendenlauf mit seinem Sohn Marius – Strecke 10 km – Zeit unwichtig....



**Norbert in Celje**

Mal wieder ein Ultramarathon mit 75 km und 700 Hm, den Norbert in 9:19.18 Std. finishte. Das war der 2. Platz in seiner Altersklasse – herzlichen Glückwunsch !!!





Am Samstag, 2.9. sollte das Stilfser Joch gemeinsam erklommen werden, und zwar von Rainer D. Hansi, Elke W., Andy, Polizei-Jürgen und Rainer Sch. Der Veranstalter musste wegen Schneefall die Strecke sehr verkürzen, so entschied die Gruppe eine Alternative über Mendel- und Gampenpass.



Start in Eppan bei Sonnenschein, auf Pashöhe bereits Regen. Vor aufziehendem Gewitter Abfahrt nach Malosco/Fondo....brrrr...nass und kalt  
Danach Anstieg zum Gampenpass zum wieder warm werden und danach lange Abfahrt ins Etschtal.  
Positive Stimmung trotz Dauerregen - aber 75 km gesamt mit 1800 Hm. Nach Stärkung in der Pizzeria wurde noch die Heimfahrt angetreten.



**Mudiator in Hockenheim am 3.9.17 mit 16 km und 50 Hindernissen:**



In 2.40 Std. kamen beide Teams mit je 3 Mudis ins Ziel – super Teamleistung !!!  
Platz 6 und 7 von 33 gestarteten Teams der langen Distanz.

**Frauenwertung (59 Frauen im Ziel):**

- 3. 1841 Ocker, Patricia      Laufteam Elke 46. 2:39:43,8
- 4. 1845 Waldenmeier, Rebecca Laufteam Elke 49. 2:39:44,1
- 5. 1842 Sobl, Gabi      Laufteam Elke 51. 2:39:45,0

**Männerwertung (180 Männer im Ziel)**

- 44. 1843 Sobl, Philipp    Laufteam Elke 47. 2:39:43,9
- 45. 1846 Zilch, Michael Laufteam Elke 48. 2:39:44,0
- 46. 1844 Sobl, Sebastian Laufteam Elke 50. 2:39:44,3











### **Lauterner Landschaftsläufe am 10.9.17**

....alle Jahre wieder und diesmal dabei über **12,6 km**

Petra Lang – 7. Platz W50 in 1.18.18

Nicole Haag – 10. Platz W40 in 1.26.24

Ralf Spauszus – 20. Platz M50 in 1.28.17

....und die **23,5 km** bewältigten

Petra Holzner – 2. Platz W35 in 2.22.36

Michaela Rieger – 4. Platz W50 in 2.39.01





### **Letzter langer Lauf vor Tegernsee**

....und diese 8 haben Lautern gemieden und dafür einen letzten langen Lauf vor dem Tegernsee Halbmarathon absolviert.... Natürlich Karl wie immer voraus – aber Gerhard ist schon an seinen Fersen – und Antje war nur aus Solidarität dabei, da sie nicht zum Tegernsee mitfahren kann. Elke P. verzichtete gesundheitsorientiert auf den Lauf und kontrollierte die Gruppe – und Ralph saß schon im Schmid/Kuhn beim Cappuccino....





Trachten Abend vor dem Lauf



Laufteam Elke mit 25 TN beim Ausflug zum Tegernsee und 14 Teilnehmern beim Halbmarathon



Petra, Ingrid, Flory – Alex, Rainer, Karl... am Start





Dietmar war der Schnellste – die beiden Elkes gemeinsam im Ziel



Gerhard und Ralph glücklich im Ziel



...auch Harald und Rainer



NAME	AK Platz m/w	Ges. Platz m/w	ZEIT
Wahl, Dietmar	65	419	1:40:39
Klenk, Karl	34	1271	1:55:57
Peischl, Elke	6	333	1:57:15
Wagner, Elke	89	346	1:57:36
Schramel, Rainer	271	1466	1:58:47
Zeisel, Gerhard	339	1711	2:04:18
Gross, Florinela	160	673	2:07:52
Dreiwurst, Rainer	376	1860	2:08:37
Behrend, Ingrid	70	780	2:11:23
Quicker, Harald	403	1960	2:11:58
Lang, Petra	75	792	2:12:02
Kolb, Alexander	418	2009	2:13:30
Conradt, Ralph	88	2207	2:24:18
Bundschuh, Gabriele	25	1063	2:28:01



**vorher**



**nachher**

### **Nicole und Jasmine beim Tough Mudder in Wassertrüdingen**

18 km und 24 Hindernisse musste das Team mit unserer Jasmine und Nicole am 23. September überstehen – viel Schlamm war angesagt.....

Es gibt keine Zeitmessungen - nur Finisher bei den original Tough Mudder Läufen – und einen Riesen-Spaß.....





Vor dem Start



### Moni beim Würthersee Trail ....

nach weiteren Tagen mit Magen-Darm-Verstimmung trotzdem an den Start gegangen. Wetter war optimal, Strecke traumhaft, aber eine wirklich andere "Hausnummer" als ein normaler Ultralauf.

Bei 85 % Trails mit Wurzeln, Steinen, Matsch, bergauf und bergab, megaanstrengend.

Aber einfach um ein vielfaches schöner als ein Stadtmarathon. Nach den gesundheitlichen Widrigkeiten der letzten Wochen, hat sie ihr Ziel erreicht, sie ist angekommen und das auch noch vor dem Zeitlimit.

98 angemeldete Läufer/Läuferinnen auf der Ultrastrecke (60 km, 1500 HM, Strecke musste wetterbedingt gekürzt werden, Bäume hatte es umgerissen). 78 im Ziel und Moni ist dann 73ste geworden.



Zieleinlauf



## Termine 2017

14. Oktober: Oktoberfest in der Gemeindehalle Straßdorf mit Trachtenprämierung (2 Tische reserviert für Laufteam Elke mit AGV60)

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

11. November: Indoor Cycling Marathon in der neuen Sporthalle der Klosterbergschule

31. Dezember Silvesterlauf in Ottenbach

Winterlaufserie Göppingen am 16.12.17 – 20.1.18

## Anregungen 2018

4. März Halbmarathon und 10er in Weinsheim Heilbronn

17. März Stadtlauf GD mit Halbmarathon und 10er

7. April Frauenlauf Stuttgart

8. April Halbmarathon und Marathon in Freiburg

6. Mai Trollinger Marathon Heilbronn

19. Mai Welzheim Halbmarathon und 10 km

14. Juli Reschenseelauf ([www.reschenseelauf.it](http://www.reschenseelauf.it))

18. August 2018 Arlberg Höhen-Halbmarathon

<http://www.lech-zuers.at/arlberg-laeuft-hoehenhalbmarathon>