

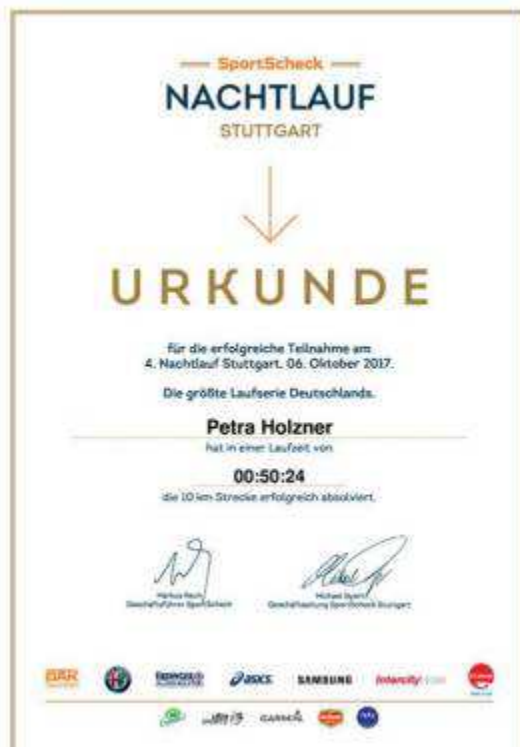
Newsletter



Oktober 2017



Sportkongress Fit und Gesund in Röhlingen – Anne, Gabi, Elke P. und hier Elke W. und Harald dabei
(Harald einziger Mann beim Drums Alive)



Petra hat als Einzige beim Nachtlauf in Stuttgart mitgemacht und eine tolle Zeit erreicht !!!



Angelika Eisinger am 8. Oktober am Bodensee....
Laut ihrer Aussage ist sie überaus zufrieden mit ihrer neuen Bestzeit vom 1.08 Std. über 1,75 km von Lindau nach Bregenz. Es hatte zwar geregnet, aber sie wurden gut versorgt mit Tee und „Ganzkörperkondom“.



Oktoberfest in der Gemeindehalle Straßdorf am langen Tisch mit Haralds AGV 60



Mass-Stemmen der Männer – Karl gewinnt



Halbes Mass bei den Frauen – die haben länger als die Männer ausgehalten.....



Alb-Marathon 21.10.17

10 Uhr Start für die 50km mit **Michaela** und Norbert, 25km mit **Thomas** und Antje, Staffel mit Startläufer **Rainer D.** dann Rainer Sch. Gerhard, Elke P., Claudia, Elke P. und dann Alex und Doro.



Norbert nach 50 km im Ziel in 6.04 Stunden und dem 8. Platz der AK 65
Michaela kam nach 6.30 Std. ins Ziel und wurde 12. in der AK50



Petra lief gechillt als Vorbereitung für den Frankfurt Marathon die 10 km und wurde 5. in der AK50 mit einer tollen Zeit von 55.41 Min.



Gabi war mit ihrer Leistung hochzufrieden und wurde 4. in der AK60 mit 1.04 Std.....



...gefolgt von Uli und Angelika in 1.05 Std. – die danach als Moderatorinnen aushelfen mussten !



Anke wartete schon gelangweilt im Ziel nach ihren tollen 2.33 Std. beim 25km Rechberglauf und dem 8. Platz in der AK45. Thomas war schon wieder zuhause – er hatte nach 2.17 das Ziel am Rechberg erreicht und wurde 13. in der AK50



Die Staffel war noch unterwegs, Elke löste Gerhard am Aasrücken ab und hatte schon 5 Min. Vorsprung mitbekommen. Sie lief über den Rechberg, wurde von Claudia abgelöst (eine Rock'n'Roll Tanzfreundin aus vergangenen Zeiten) und fuhr dann zum Stuißen, wo Alexandra warten sollte. Die stand aber im Stau und da Claudia und Elke nochmal 10 Min. schneller liefen und Flory verletzt war, musste Elke nochmal ran und die Reiterleskapellen-Runde für Alex flitzen....



Flory verletzt im Hintergrund, Doro löst in Straßdorf als Schlussläuferin die Alexandra ab, die den Abschnitt für Flora laufen musste.



Wieder vereint zum Zieleinlauf (ohne Rainer D. – der schon weg musste)
Platz 45 von 57 – endlich mal nicht Zweitletzter und mit 5.11 Std. ganze 12 Minuten schneller als die
bisherige Zeit.



So – der Ralph ist jetzt auch 60....



Petra im Ziel beim Frankfurt Marathon – keine idealen Bedingungen, es war sehr windig bis stürmisch und am Ende gabs noch Regen. Doch das hinderte Petra nicht, neue Bestzeit zu laufen. Ihre Bruttozeit von 4.36 Std. war in der Ergebnisliste noch nicht mit Nettozeit angeben, aber so 3-4 Minuten weniger werden es schon gewesen sein. Toll Petra !!!!!!!

Rest-Termine 2017

11. November: Indoor Cycling Marathon in der Mensa der Klosterbergschule

18. November Jahresabschlussfeier in Mutlangen 18 Uhr Pizzeria Da Leo

Adventsläufe:

03.12. Start Trimm Dich Pfad

10.12. Start Weitmars (danach Adventskaffee bei WAHL / HOHENSTEIN)

17.12. Start Autohaus Schramel

24.12. ???

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 Stadtlaf GD mit Halbmarathon und 10er
- 7. April Frauenlauf Stuttgart
- 8. April Halbmarathon und Marathon in Freiburg
- 15. April LIWA Lichtenwald 10-21,1-42,2 km und Walking
- 6. Mai Trollinger Marathon Heilbronn
- 19. Mai Welzheim Halbmarathon und 10 km
- 14. Juli Reschenseelauf (www.reschenseelauf.it)
- 18. August 2018 Arlberg Höhen-Halbmarathon
<http://www.lech-zuers.at/arlberg-laeuft-hoehenhalbmarathon>