

Newsletter



Dezember 2017 / Januar + Februar 2018



Jahresabschluß Silvesterlauf Ottenbach

10 km Lauf

MELCHERT Thomas	M50	9	00:47:38
WAGNER Elke	W45	3	00:57:41
KLENK Karl	M60	14	00:58:56
SCHRAMMEL Rainer	M50	34	00:59:48
SEITLER Dorothea	W55	3	01:03:05
KOLB Alexander	M50	38	01:03:18
ZEISEL Gerhard	M55	23	01:04:19
SCHRIEB Michael	M50	43	01:14:40
BUNDSCHUH Gabriele	W60	3	01:14:40
SPAUSCHUSS Ralf	M50	44	01:17:29
Nordic Walking 6,5 km			
SCHRIEB Ellen	W NW	19	01:02:29



Angelika Eisinger hat beim Dreikönigslauf in Schwäbisch Hall das Laufteam Elke vertreten. Es war sehr schön – sagte sie – ihre Zeit beim Hauptlauf von 10 km war 1.05 42 und das war der 5. Platz in der AK60. Gratulation !!!



Indoor Cycling Marathon in Möggingen am 20.1.18: Gerd und Michaela führen die gesamten 8 Stunden, Dietmar 4 Stunden, Elke P. 3 Stunden, der Rest 1 Std.



Alexandra und Frank mussten schon um 12 Uhr strampeln....



...und Thomas kam frisch aus China direkt aufs Rad



Als größte Gruppe bekamen wir 3 Flaschen Sekt



Claudia und Ludwig sind auch gefahren – für ihre Mögglinger Vereinskameraden natürlich



Göppinger Winterlauf 10 km: Elke 1.06 – Uli und Angelika 1.11



Andreas 52.54 – Norbert 54.36 – Petra 58.57

Bei der 3. Winterlaufserie am 24.2.18 waren folgende Ergebnisse bei eisiger Kälte:

Andreas 54:30 Min / Norbert 55:05 Min. / Petra 57:35 Min / Elke 1:06 Std. / Uli und Angelika 1.10 Std.

NEUE Lauf- und Walking KURSE JETZT IM FRÜHJAHR über den Gmünder Sport Spaß



WALKING UND MEHR – Schritt für Schritt zur Fitness

Ein von den Krankenkassen zertifizierte Herz-Kreislauf-Training, das für alle Altersklassen und Sportanfänger sowie Wiedereinsteiger gedacht ist. Nach erfolgreicher Teilnahme wird der Kurs bis zu 100% erstattet.

Montags um 18.30 Uhr - 12x am Musikerheim Hölltal Schwäbisch Gmünd, sobald das Wetter besser und abends heller wird.

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.



LAUFTRAINING ZUM HALBMARATHON

Wenn du regelmäßig mindestens 10 km laufen kannst und mal einen Halbmarathon probieren willst (oder vielleicht schon einen gemacht hast), bist du in unserer Gruppe bestens betreut. Wir steigern uns bis Pfingsten und werden gemeinsam den Kurs mit einem Wettkampf abschließen.

Ab Freitag, 23. März um 18.30 Uhr am Musikerheim Hölltal Schwäbisch Gmünd.

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.



NORDIC WALKING EINFÜHRUNGSKURS

Der Kurs umfasst 8 betreute Stunden und eignet sich für Anfänger, die mit Sport beginnen wollen – aber auch für Wiedereinsteiger, die ihre Technik verbessern wollen.

Ab Montag, 9. April um 19.30 Uhr am Musikerheim Hölltal Schwäbisch Gmünd mit Harald Quicker.

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.



VON NULL AUF ACHT - in 8 Wochen (für Laufeinsteiger)

Motivation durch Gruppenerlebnis! In der Gruppe ist es leichter, den „Schweinehund“ zu überwinden. Wir beginnen mit einem Einsteigerprogramm, das für jeden individuell zugeschnitten wird. Der Spaß steht an erster Stelle, kein verbissenes Training! Am Ende schafft jede/r 8 km – ob gejoggt, gewalkt oder gemischt. Ein weiterer Vorteil: durch den Erfolg steigern sie nicht nur ihre Lebensqualität, auch das Selbstwertgefühl peilt nach oben! Ab Freitag, 13. April um 17.30 Uhr am Musikerheim Hölltal Schwäbisch Gmünd.

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

Anregungen/Termine 2018

17. März Stadtlauf GD mit Halbmarathon und 10er

7. April Frauenlauf Stuttgart

8. April Schorndorfer Altstadtlauf sowie Halbmarathon und Marathon in Freiburg

15. April LIWA Lichtenwald Walking, 10, HM und Marathon

6. Mai Trollinger Marathon Heilbronn

6. Mai Wings for Life World Run 2018 - Munich, Germany

19. Mai Welzheim Halbmarathon und 10 km

9. Juni Fladenlauf Bargau

23. Juni Spendenlauf Laufteam Elke/Schützenverein Straßdorf zugunsten Kinderhospiz Stuttgart

24. Juni Stuttgart Lauf

1. Juli Eselsburger Tal Lauf

14. Juli Reschenseelauf (www.reschenseelauf.it)

13.7.-20.7.18 Alpenüberquerung Elke, Hansi, Andy, Dietmar und ?
Garmisch bis Riva 390 km über 11000 hm mit MTB

18. August 2018 Arlberg Höhen-Halbmarathon

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

7. Oktober Köln – Halbmarathon und Marathon

Startgeld Marathon:

Zeitraum	Startgeld
01.10.-31.12.2017	€ 69,00
01.01.-31.03.2018	€ 79,00
01.04.-30.06.2018	€ 89,00
01.07.-20.09.2018	€ 99,00
21.-30.09.2018 + Messe	€ 111,00

Ummeldungen auf andere Personen bzw. die Weitergabe der Startnummer an andere Personen sind grundsätzlich nicht möglich und führen zur sofortigen Disqualifikation.

Solltest Du aber während des Trainings feststellen, dass Du der Challenge Marathon nicht gewachsen bist, könntest Du Dich **bis spätestens 1. September 2018** auf den Halbmarathon ummelden – sofern das Teilnehmerlimit beim Halbmarathon noch nicht erreicht war.

Diese Umschreibung auf einen anderen Wettbewerb kostete pauschal € 10,00.

HALBMARATHON Preisstaffelung

Zeitraum	Startgeld
01.10.-31.12.2017	€ 44,00
01.01.-31.03.2018	€ 49,00
01.04.-30.06.2018	€ 53,00
01.07.-20.09.2018	€ 58,00
21.-30.09.2018 + Messe	€ 65,00