

Newsletter



November/Dezember 2018



Angelika beim Lichterlauf – ein Nachtlauf - in Rothenburg am Sonntag, 4. November.
Die Altstadt war mit Fackeln ausgeleuchtet und ein 4x 2,1 km Rundweg musste gelaufen werden.
Leider blieb Angelika in der letzten Runde auf dem Kopfsteinpflaster hängen und stürzte.
Doch sie raffte sich auf und lief noch als 3. in ihrer AK mit 55 Minuten ins Ziel.



Frank Badenbach bei seinem 3. HM in diesem Jahr – hier in Tübingen finishte er in 2.05 Std.
Gratulation und Daumen drücken für den endlich ausstehenden Marathon 2019 !!



Jahresabschlußfeier beim Laufteam Elke

Elke Peischl hat ihr Laufteam zur jährlichen Abschußfeier eingeladen und natürlich wurde ein Jahresrückblick über die unzähligen Wettkämpfe, Events und Ausflüge vorgetragen. Eine anschließende Ehrung für die erfolgreichsten Läufer- und Läuferinnen gehört ebenso zum Standard-Programm.

Das Laufteam Elke wurde vor sieben Jahren nach einem Laufanfängerkurs über den Gmünder Sport Spaß gegründet und ist mittlerweile auf über sechzig TeilnehmerInnen herangewachsen.

Bei den Männern hatten die Sechziger ein erfolgreiches Jahr. Ralph Conradt und Karl Klenk erreichten jeweils dritte Plätze ihrer Alterklasse bei regionalen Volksläufen. Ihr Jahresziel war der Marathon in Köln, den beide für sich überragend finishen konnten.

Die Frauen waren weitaus fleissiger, denn elf Läuferinnen waren übers Jahr verteilt in ihren Altersklassen erfolgreich. Auf den dritten Plätzen ihrer Altersklasse waren hauptsächlich Doro Seitler, Elke Wagner, Michaela Rieger, Petra Lang und Florinela Groß zu finden. Die Zweitplatzierungen gingen an Gerlinde Maier, Gabi Sobl und Ingrid Behrend. Newcomerin Manuela Lingel war sogar auf Platz 1 ihrer stark vertretenen Altersklasse W30. Die zwei besten Damen mit elf Wettkämpfen waren Elke Peischl in der W60 und Gabi Bundschuh in der W65. Jedesmal standen sie auf dem Treppchen, davon fünf mal auf der obersten Stufe. Auch sie hatten den Köln Marathon als Jahresziel, den Elke Peischl nach 18 Jahren Marathon-Abstinenz überraschend gut beenden konnte. Gabi Bundschuh war nach ihrer Hüftoperation wieder voll dabei und ihr Trainingsfleiß wurde mit dem 3. Platz in der AK65 und einem Preisgeld belohnt. Das beste Abschneiden einer Läuferin beim Laufteam Elke bisher!

Auch Trostpreise als Motivationsschub gab es für die Pechvögel, die verletzungsbedingt nicht zum Einsatz kamen oder einfach keine Platzierung landen konnten.

Im nächsten Jahr wird es wieder über den Gmünder Sport Spaß Laufkurse geben, die bis zum Ziel Remstalmarathon am 27.9.19 heranführen.

Ehrungen Weihnachtsfeier 2018

Elke Peischl	Stadtlaf GD - HM Frauenlauf Stgt Lichtenwald HM Kochertal HM Barbarossa-Berglauf HM Fladenlauf Bargau Eselsburger Tal HM Steinenberg HM Reschenseelauf 15 km Sommernachtslauf Köln Marathon (nach 18 Jahren wieder Marathon)	3. W60 1. W60 von 25 1. W60 1. W60 3. W60 5. Frau (keine AK Wertung) 1. W60 1. W60 5. W60 (Ehrung bis 5. Platz) 2. W60 6. W60 von 23
Gabi Bundschuh	Silvesterlauf Ottenbach Stadtlaf GD - 10 km Schorndorf Altstadtlauf Frauenlauf Stgt Eselsburger Tal HM Steinenberg 11,3 km Sommernachtslauf Niedernhall HM Köln Marathon Stafettenlauf Alb Marathon	3. W60 1. W65 1. W60 1. W65 2. W65 1. W65 2. W65 2. W65 3. W65 mit Preisgeld
Gabi Sobl	Steinenberg 11,3 km Sommernachtslauf Alb Extrem Radmarathon Alb Marathon 25 km	3. W50 2. W55 180 km 4. W55
Doro Seitler	Silvesterlauf Ottenbach Stadtlaf GD - 10 km	3. W55 3. W55

Manuela Lingel	Kochertallauf 10 km Eselsburger Tal 10 km (Schnellste vom Laufteam Elke)	2. W30 1. W30
Ingrid Behrend	Frauenlauf Stuttgart Sommernachtslauf Rechberghausen	2. W60 3. W60
Elke Wagner	Silvesterlauf Ottenbach Alb Extrem Radmarathon Hügelestour Plüderhausen Alpenüberquerung	3. W45 165 km 130 km Viele KM + HM
Ralph Conradt	Steinenberg HM Marathon Köln	3. M60 Finisher unter 5 Std.
Karl Klenk	Sommernachtslauf Rechberghausen Köln Marathon	3. M60 Bester vom Laufteam Elke mit 4.02 Std.
Michaela Rieger	Lautern 23,5 km Tour Ginkgo Teilnahme Freiburg Marathon	3. W50 3 Tage 280 km/3000 HM
Petra Lang	Heidenheim HM Frankfurt Marathon	3. W55
Gerlinde Maier	Stadtlauf GD - 10 km	2. W55
Florinela Groß	Sommernachtslauf	3. W40
Rainer Schramel	Köln HM Tour Ginkgo Teilnehmer Hügelestour Plüderhausen	Bester vom Laufteam Elke 3 Tage 280 km/3000 HM 130 km
Andreas Lasermann	Sein 1. Marathon an seinem 40. Geburtstag	4.20 Std.
Aviva Pahr	2x Halbmarathon: 1. in Eselsburg 2. in Köln	Newcomerin im Halbmarathon
Anna Sobl	Aufsteigerin 2018	Bester 10er in Eselsburg 1.01 Std.
Sabrina Müller	Newcomerin 2018	Fleissig - Fleissig
Thomas Melchert	Alb Marathon 50 km <u>Bester vom Laufteam Elke:</u> Stadtlauf GD - HM Schorndorfer Altstadtlauf Fladenlauf Bargau Eselsburger Tal HM Lautern 23,5 km	Fix und fertig.....
Dietmar Wahl	Köln Marathon 30 km Hügelestour Plüderhausen Alb Extrem Radmarathon Alpenüberquerung	Unglücksrabe
Hansi und Andy	Alpenüberquerung	Fleissig mit Rad
Frank Badenb. Rainer W.	3 Halbmarathone - Bester mit Rainer Schramel - Bester beim Sommernachtslauf Rechberghausen	Ulm/Holland/Tübingen HM Köln 10 km
Gerhard Zeisel Udo Kirin	HM Ulm HM Bodensee	
Alexander Kolb Harald Quicker	HM Köln HM Köln	



Carola, Michaela, Tom, Frank, Gabi, Elke, Elke, Nora, Sabrina (es fehlen Angelika und Norbert)

1. Winterlauf Göppingen 15.12.18

Tom Badenbach (3. von links) war bei den 5 km am Start und Papa Frank war stolz wie Bolle, als er als 9. Gesamtsieger von 60 TN in 20:54 Min. ins Ziel kam.
In seiner AK unter 18 war das der 4. Platz – super !!!

Beim 10 km Lauf waren 196 TN am Start

				Platz ges.	Platz AK		
Carola Stadelmaier	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W	21.	W45	2.	0:49:38
Michaela Schüler	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W	27.	W30	4.	0:51:13
Nora Bräutigam	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W	30.	W	8.	0:53:16
Frank Badenbach	GER	DJK Gmünd - Team Rechberg	M	127.	M45	13.	0:54:46
Norbert Hahn	GER	DJK Gmünd - Team Rechberg	M	131.	M65	5.	0:55:52
Elke Peischl	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W	34.	W60	2.	0:56:51
Gabi Sobl	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W	39.	W55	3.	0:58:49
Elke Bräutigam	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W	43.	W55	4.	1:00:49
Angelika Mögling	GER	DJK Gmünd - Team Rechberg	W	46.	W55	5.	1:03:47
Sabrina Müller	GER	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W	47.	W35	9.	1:07:30

Silvesterlauf Ottenbach 31.12.2018



Jörg, Thomas, Ralph, Gerhard, Gabi, Karl, Michael, Elke, Ellen, Hansi, Harald, Sabrina Elke, Petra (Gerd fehlt)

58 Frauen 10 km

Platz ges.	NAME	AK Platz	Zeit
16	PEISCHL Elke	W60 2	0:57:21
20	HOLZNER Petra	W35 5	0:59:48
41	BRÄUTIGAM Elke	W55 4	1:05:39
48	MÜLLER Sabrina	W35 9	1:09:01

218 Männer 10 km

Platz ges.	NAME	AK Platz	Zeit
95	MELCHERT Thomas	M50 11	0:50:15
106	ZENN Hans-Jürgen	M50 13	0:51:34
125	HINDERBERGER Gerd	M55 15	0:53:16
132	FERNSEL Jörg	M35 20	0:54:20
179	KLENK Karl	M60 9	0:59:22
197	QUICKER Harald	M55 28	1:03:10
201	SCHRIEB Michael	M50 29	1:04:12
203	ZEISEL Gerhard	M55 30	1:04:46
204	Conradt Ralph als BADENBACH Frank	M45 29	1:04:50

39 Mannschaften 10 km

22 Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd I mit 02:41:11
MELCHERT Thomas
ZENN Hans-Jürgen
KLENK Karl

32 Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd II mit 03:02:48
PEISCHL Elke
HOLZNER Petra
BRÄUTIGAM Elke

35 Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd II mit 03:12:08
QUICKER Harald
SCHRIEB Michael
ZEISEL Gerhard

82 Frauen 6,5 km

53 BUNDSCHUH Gabriele **W65 1** 0:47:25

34 Nordic Walking Männer/Frauen 6,5 km – ohne Wertung

SCHRIEB Ellen 1:04:53



**Ich wünsche euch allen ein gesundes und möglichst Verletzungsfreies
Neues Jahr und viel Motivation für neue Ziele !!!!!**

Termine 2019

6.1.19 Drei-Königs-Lauf SHA

12. Januar 2019 Indoor Cycling Marathon Lebenshilfe

19.1.19 – 2. Winterlauf GP

16.2.19 – 3. Winterlauf GP

16.3.19 Stadtlauf GD

6.4.19 HDH 11,4 km

7.4.19 Freiburg (Halb-) Marathon

14.4.19 Lichtenwald (Halb-) Marathon + 10er

27.4.19 Frauenlauf Stuttgart

5.5.19 Heilbronn Marathon

17.5.19 Ortenauer Nachtlauf

18.5.19 Welzheim Halbmarathon und 10er

25.5.19 Essingen 23 km

26.5.19 Würzburg Marathon

2.6.19 Regensburg Marathon

Am 27.07.2019 SV Strassdorf mit RRC Strassdorf und die Band Just4fun eine Benefiz Veranstaltung beim Schützenhaus **mit Spendenlauf.**

20.7.19 Füssen Halbmarathon 200 HM

21.7.19 Füssen Königsschlösser-Marathon 200HM

11.8.19 Sonthofen Halbmarathon 190HM / Marathon 1490 HM

Vorraussichtlich 17.8.19 Arlberg Höhen-Halb-Marathon 23 km / 975 HM

14.9.19 Bodensee Marathon

29.9.19 Remstal-Marathon von WN nach GD, sowie HM und Staffel

6.10.19 3-Länder-Marathon Bodensee