

Newsletter



Dezember 2019



Laufteam Elke beim Tübinger Niklauslauf

Motto: Du schlägst alle, die zuhause bleiben

Jedes Jahr veranstaltet der Post-SV einen Nikolauslauf über einen Halbmarathon in Tübingen. Der Post-SV wurde im Jahre 1951 als Betriebssportgruppe der Deutschen Bundespost gegründet. Mittlerweile widmet sich der Verein dem Breitensport und ist bei den Laufgruppen sehr beliebt. Immer sonntags um 10 Uhr erfolgt der Start in 3 Blöcken, zu Beginn die Schnellen, gefolgt im 4-Minuten-Abstand von den zeitlich langsameren. Die 21,1 km müssen in 2.30 Stunden zu schaffen sein, dann ist Zielschluß. Dieses Jahr war die Wetterlage nicht so schlecht wie angesagt, trotzdem machten die über 300 Höhenmeter und der Wind zu schaffen.

Das Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd gehörte mit 13 Teilnehmern zu den größten Gruppen und meldete in der Altersklasse eher in den hinteren Rängen. „Der Spaß muss an erster Stelle stehen“, so Laufteam –Coach Elke Peischl. Nach dem Gruppenfoto mit den vereinsgelben Nikolausmützen ging es mit der Fan-Gemeinde an den Start. Sabrina Müller lief ihren erst zweiten Halbmarathon und war nicht in guter Form wegen einer abklingenden Erkältung. Zusammen lief sie mit Elke Peischl gebremst die Strecke durch und war am Ende überglücklich, so gut angekommen zu sein. Ebenso erging es Elke Bräutigam, die mit einer Schulterverletzung die geforderte Ziel-Zeit noch erreichen konnte.

Auch Rainer Schramel hatte nach einem langen Laufjahr mit der Achilles-Sehne zu kämpfen und freute sich am Ende über sein Ergebnis mit 2.16 Std. Sein Nachbar Dietmar Wahl war in besserem Zustand und erreichte eine super Zeit von 1.50 Std.. Frank Badenbach war mit Bruder Daniel und Sohn Tom am Start, kamen jedoch sehr unterschiedlich ins Ziel. Daniel brauchte untrainiert 2.19 Std., Frank 2.08 Std., doch **Tom flitze als jüngster und bester Laufteam-Teilnehmer in 1.44 Std.** über die Ziellinie.

Bei den Frauen liefen ein beherztes Rennen Elke Wagner und Gabi Sobl, die in 2.07 und 2.05 Std. finishten. Bei der Mannschaftswertung kamen die 3 besten Mädels des Laufteam Elke auf den 22. Platz von immerhin 66 Gruppen. Dazu gehörten Petra Holzner mit 2.02 Std., Ulrike Hübner mit 1.58 Std. und Carola Stadelmaier mit 1.49 Std.



Späßfoto fürs facebook



Carola – unsere schnellste Frau



Den krönenden Abschluß bildeten Elke und Sabrina



1. Winterlauf der Serie in Göppingen am 14. Dezember mit 10 Laufteam Elke's über 10 km:

Valentin Frey 12. Platz M20 in 51.38 Min.
 Carsten Hergenhan 15. Platz M55 in 54.28 Min.

Lisa Göllner **1. Platz W20** in 43.31 Min (man beachte ihre Laufschuhe....)
 Petra Holzner **2. Platz W40** in 54.48 Min.
 Elke Peischl 4. Platz W60 in 55.55 Min.
 Gabi Sobl 5. Platz W55 in 57.35 Min.
 Doro Seitler 6. Platz W60 in 58.17 Min.
 Petra Lang 6. Platz W55 in 58.27 Min.
 Sabrina Müller 6. Platz W30 in 66.27 Min.
 Elke Bräutigam 8. Platz W55 in 66.39 Min.

2. Lauf am 18. Januar 2020

3. Lauf am 15. Februar 2020



Walking Abschluß – mittwochs 15 Uhr Musikerheim – mit und ohne Stöcke, auch joggen



Weihnachtsfeier Laufteam Elke 21.12.19

Laufteam Elke Sportjahr 2019

Ehrenpreise	Erfolgreich aktiv in	Platzierung
Elke Peischl	Stetten 10 km Winterbach 10 km Halbmarathon Lichtenwald Schorndorfer Altstadtlauf Feuerbach 10 Meilen Welzheim 10 km Eselsburger Tal HM	2. W60 1. W60 1. W60 2. W60 2. W60 1. W60 1. W60
Steffi Wanner	Eselsburger Tal 10 km Newcomerin Walking Frauenlauf, REEZ, Bodensee, Geologenlauf TN	1. W45
Gabi Bundschuh	Welzheim 10 km Eselsburger Tal 10 km Albmarathon 10 km	2. W65 2. W65 2. W65
Gabi Sobl	2. Lauf Winterlaufserie GP 3 Läufe gesamt Feuerbach 10 Meilen Rechberglauf 25 km Tour Gingko	3. W55 2. W55 2. W55 3. W55
Carola Stadelmaier	2. Lauf Winterlaufserie GP 3 Läufe gesamt Frauenlauf Stgt 7 km Schorndorfer Altstadtlauf Fladenlauf Bargau 10 km Eselsburger Tal Remstal-Halbmarathon	2. W45 2. W45 2. W45 3. W40 3. Frau 1. HM Platz 1 in W45 2. W45
Ulrike Hübner	Frauenlauf Stgt 7 km Schorndorfer Altstadtlauf Feuerbach 10 Meilen	2. W60 1. W60 1. W60
Doro Seitler	Lichtenwald 10 km Feuerbach 10 km	3. W55 3. W55
Elke Bräutigam	Drei-Königslauf in Heiningen Winterbacher Remstallauf	3. W55 3. W55
Sabrina Müller	Eselsburger Tal	1. Halbmarathon
Natalie Müller	Spendenlauf Straßdorf - 18 Runden	Bestes Mädchen
Angelika Eisinger	Frauenlauf Stuttgart Juni	2. W60
Helga Arnet	Stuifenläufe Stadtlauf Aalen 10 km	3. W55 3. W55
Moni Wiedmann	Allgäu Panoramalauf 18,3 km 1111 HM Lautern 23,6 km	9. W50 3. W50

Moni Barth	Schorndorfer Altstadtlauf	3. W60
Tom Badenbach	Schorndorfer Altstadtlauf Rechberglauf 25 km	2. U18 2.22 Std.
Fleiß-Preise	Erfolgreich aktiv in	
Elke Wagner	RTF Kuchen Birenbach Alb Extrem Nicolauslauf HM Tübingen	
Rainer Schramel	Birenbach Tour Gingko Orga Firmenlauf 11.9.	
Petra Lang	Remstalmarathon Marathon Frankfurt	
Klaus Kovacs	Newcomer	
Ralph Conradt	Remstalmarathon HM Duisburg	
Hansi Zenn	Remstalmarathon	
Karl Klenk	Remstalmarathon	
Michaela Tusswald	Tour Gingko Hochzeit Juli	
Dietmar Wahl	RTF Kuchen Birenbach Alb Extrem	
Rainer Dreiwurst	RTF Kuchen Birenbach Alb Extrem Remstal HM	
Andreas Lasermann	HM	
Anita Abele	Ulm Walking	1. Halbmarathon
Thomas Melchert	In 24 Stunden Wanderung	
Frank Badenbach	HM Helsinki Rechberglauf 25 km Nicolauslauf HM Tübingen	
Gerhard Zeisel	HM Ulm	
Udo Kirin	HM Bodensee	
	<u>Walkerinnen:</u>	
Dagmar Ellen Andrea Z. Marion W. Erika Conny	Frauenlauf + Schliersee Frauenlauf + Schliersee Frauenlauf Frauenlauf Geologenlauf Geologenlauf + Ulm	

<u>Trost-Preis:</u>		
Flory	Frauenlauf Stgt. + Schorndorfer Citylauf Eselsburg + Firmenlauf Rainer	
Gerd	ICM	
<u>Motivations-Preis:</u>		
Ingrid B.	ICM Mögglingen Firmenlauf Rainer	
Andrea Rainer	Frauenlauf Stgt + München Schorndorf + München	
Harald	Schorndorf und Staffel AM	
Alexandra	Frauenlauf Stgt	
<u>Faultier-Preis:</u>		
	Alexander, Nicole, Stephi, Jürgen Wa.	

Und jetzt wünsche ich euch schwungvolle Weihnachten



und einen dynamischen Start ins Neue Jahr !!!!



Termine 2020

06. Januar Drei-Königs-Lauf SHA und Heiningen

18. Januar - 2. Winterlauf Göppingen

15. Februar - 3. Winterlauf GP

14. März Gmünder Stadtlauf

29. März Freiburg Marathon und HM

18. April Frauenlauf Stuttgart

19. April LIWA (Lichtenwald) Halbmarathon und 10er und Marathon + Walking

26. April Schorndorfer Altstadtlauf

[26. April Plüderhäuser Hügeltour](#)

09. Mai Fladenlauf Bargau 10 km

10. Mai (Muttertag) Würzburg Marathon und HM

16. Mai Welzheim 10 km und HM

17. Mai Barbarossa Berglauf GP

29.-31. Mai Women's Trail Zell/Kaprun – 3 Läufe

21. Juni Hohenneuffen Berglauf 9,3 km auch Walking

[21. Juni Birenbacher Bergeles Tour](#)

[28. Juni Alb Extrem Radmarathon](#)

05. Juli Eselsburger Tal Lauf 10 km – HM – 10 km (Nordic)Walking

05. Juli Steinenberger Waldlauf 11,3 km – HM - 8 km (Nordic)Walking

11. Juli Lautersteiner Panorama-Lauf 11 km + 7 km Walking

9. August 2020 Sonthofen – Allgäu Panorama Marathon und Halbmarathon und Hörnerlauf

<http://www.allgaeu-panorama-marathon.de/content/strecken/>

Allgäu Panorama Marathon - Hörnerlauf

18,3 km

1111 hm hoch / 409 hm ab

Allgäu Panorama Marathon - Halbmarathon

21,1 km

190 hm hoch / 195 hm ab

Allgäu Panorama Marathon - Marathon

42,3 km

1374 hm hoch / 1374 hm ab

25.-29. September Rheinhöhenlauf

<https://www.rheinhoehenlauf.de/ausschreibung/>

3 Tage, 3 Läufe, 50km, ca. 1000 Höhenmeter

- **RUN50 ist die Kombination der Läufe**
- **FRE14**
- **RHL21**
- **SON15**

Das Startgeld beträgt 60 Euro

ab. 01.08.2020: 65 Euro

FRE14

- Streckenlänge:
ca. 14 km
- Höhendifferenz: +550m
- Start: Linz/Rhein
- Ziel: Vettelschoss
- Datum: Freitag, 25.09.2020
- Startzeit: 17:15 Uhr
- Zeitlimit bei km 4,5
(17:53 Uhr)

RHL21

- Streckenlänge:
ca. 21 km
- Höhendifferenz: +270m
- Start: Vettelschoss
- Ziel: Vettelschoss
- Datum: Samstag, 26.09.2020
- Startzeit: 13:00 Uhr

SON15

- Streckenlänge:
ca. 15 km
- Höhendifferenz: +180m / -460m
- Start: Vettelschoss
- Ziel: Linz
- Datum: Sonntag, 27.09.2020
- Startzeit: 11:00 Uhr