

# Newsletter



Mai 2020



Wings for Life World Run

9 Min · 🌐



GLOBAL FEMALE CHAMPION 🏆 Nina Zarina is the Wings for Life World Run Women's Global Champion at 54.2km! 🎉

[Übersetzung anzeigen](#)



Beim virtuellen Lauf „Wings for Life“ war die Siegerdistanz in diesem Jahr 54,2 km. Laufteam Elke war auch dabei mit der fehlerhaften app....





Thomas startete in Heuchlingen auf seiner Hausstrecke – leider hatte die app bei ihm ausgesetzt und so lief er einen Trainingslauf für sich über 20 km.  
Carolin und Steffi trafen sich zum Powerwalking/ -lauf und sind fast 9 km weit gekommen.



An der Straßdorfer Trasse waren 10 Laufteam Elkes am Start.



Gleich geht's los – alle schauen gespannt aufs handy





Und los gings....immer schön mit Distanz



Gabi und Ingrid drehten als 1. um,  
 Klaus, Elke, Carola und Gabi wurden nach 14 bis 18 km eingeholt, sofern die app noch funktionierte. Frank berichtete ebenso von 16 km, sein Sohn Tom hatte mit der Hitze zu kämpfen und gab nach 17.5 km auf. Peter lief einen Halbmarathon und Manuela war der Hammer - sie schaffte 25 km....



So das offizielle Ergebnis – aber da fehlten km von Thomas und Elke.....



# Virtueller Stadtlauf 2020 über 5 / 10 / 21 km

**Samstag, 16. Mai**



Sinas allererster 5-km-Lauf



Mutter Steffi – 1. Halbmarathon mit Carolin



Sabrina 5 km



Elke 5 km



Gabi 5 km mit Elke



Manuela 10 km



Carola 10 km



Harald 10 km





Doro 10 km

Gabi 5 + 10 km (an versch. Tagen) und 21 km



Claudia, Gisela und Marion liefen gemeinsam einen flotten 5er an **Himmelfahrt**

### Sonntag 24. Mai – Originalstrecke Halbmarathon







Carsten und Will 10 km



Sabrina mit Coach Gerd 21 km



Thomas 21 km für sich



Carola 21 km in Bestzeit



Manuela unsere Schnellste



Gerhard in Bestform



Karl lief ohne Wertung



Gabi hatte zu wenig Wasser



und Elke zog sogar die Jacke aus





Unser Verpflegungs-Trio

#### Ergebnisliste für: Relex Aktiv Cup - 5 KM (5,0 km)

Name	Zeit	Platz ges.	Platz m/w	Platz AK
Peischl, Elke	25:40	18	4	1. WÜ60
Bundschuh, Gabriele	31:23	46	21	2. WÜ60
Ocker, Gisela	31:45	47	22	2. WU60
Müller, Sabrina	32:05	48	23	5. WU40
Wörner, Claudia	33:32	53	28	4. WÜ60
Windmüller, Marion	38:45	65	40	5. WU60
Wanner, Sina	41:15	66	41	3. WU18

#### Ergebnisliste für: ZF-safety-run - 10 KM (10,0 km)

Name	Zeit	Platz ges.	Platz m/w	Platz AK
Lingel, Manuela	45:34	16	1	1. WU40
Stadelmaier, Carola	46:51	18	3	2. WU50
Hergenhan, Carsten	54:50	39	33	5. MU60
Seitler, Doro	55:50	44	8	1. WÜ60

Holzner, Petra	57:42	53	17	7. WU50
Quicker, Harald	59:40	59	53	5. MÜ60
Bundschuh, Gabriele	1.08:09	95	55	5. WÜ60
Arnet, Helga	1.10:56	98	58	7. WU60

### Ergebnisliste für: Widmann Cup - 21 KM (21,0 km)

Name	Zeit	Platz ges.	Platz m/w	Platz AK
Lingel, Manuela	1.42:10	5	1	1. WU40
Stadelmaier, Carola	1.46:35	11	2	1. WU50
Sobl, Gabi	1.55:58	27	8	1. WU60
Peischl, Elke	1.57:27	28	9	1. WÜ60
Seitler, Doro	2.03:38	35	10	2. WÜ60
Müller, Sabrina	2.35:38	44	15	2. WU40
Bundschuh, Gabriele	2.39:02	45	16	3. WÜ60
Kibler, Carolin	2.41:01	46	17	3. WU50
Wanner, Steffi	2.48:36	47	18	4. WU50

In der Ergebnisliste fehlt Gerhard Zeisel.... Er ist 2.01 Std. gelaufen

Ausserdem waren noch Thomas (1.46 Std.) und Karl (1.55 ?) dabei, die ohne Wertung liefen



Doro am 30.5. Halbmarathon in 2.04 Std.  
und die Petra ganz heimlich mal 10 km in 57,42 Min.  
und die Helga ebenso heimlich einen 10er in 1.10



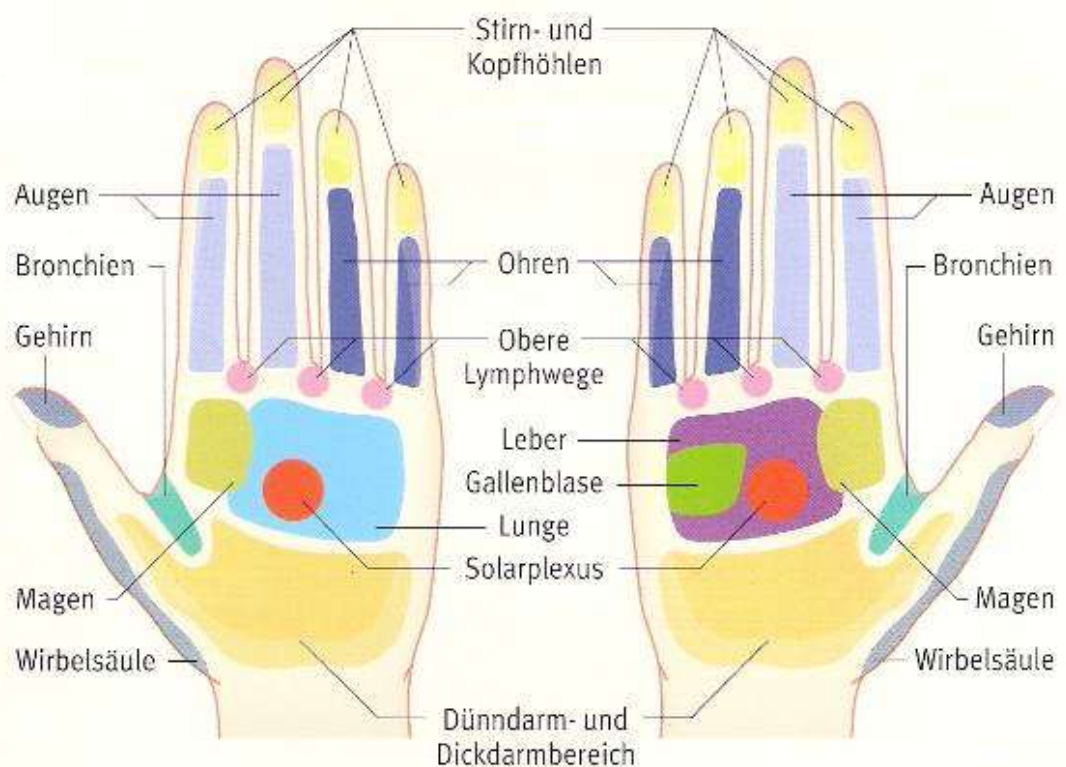


Dietmar im erlesenen Kreis angekommen....

## Ratgeber

### Handzonen – Massage

## LINKE UND RECHTE HANDINNENFLÄCHE





## Übung zur Vorbereitung:

- Handinnenflächen aneinander reiben, bis angenehme Wärme entsteht
- Handflächen aus ca. ½ Meter aufeinander zu bewegen
- Spüren, ob und was sich verändert – wird Verbindung hergestellt? Dann beginnen.....

### Die Zonen von Herz und Blutkreislauf



Die Handreflexzonen bieten eine einfache Möglichkeit zur Behandlung von Blutdruckproblemen.

- Massage kann mehrmals am Tag angewendet werden, egal ob hoher oder niedriger Blutdruck.
- Mit rechter Hand beginnen, jede Zone 15-20 mal.
- Mit leichtem Zangengriff in den Furchen von den Handwurzelknochen in Richtung Fingerzwischenräume ausstreichen – Daumen liegt an der Handinnenseite

### Die Zonen des Solarplexus



Wichtiges, vegetatives Zentrum (vegetativ= anreizen, beleben)

- Dient der Beruhigung, Abbau von Stress, Angst und Nervosität und der allgemeinen Entspannung
- Massage wirkt verstärkt, wenn man sich dabei hinlegt
- Sanft auf Zone drücken und auf Atmung konzentrieren
- 5 Minuten sanft, aber bestimmt und gleich bleibend drücken – rechts beginnen
- Beide Hände gleichzeitig möglich mit Holzkugel



## Termine 2020

**13./14. Juni Frauenlauf** natürlich auch virtuell – 5 bis 21 km möglich **Laufteam Elke ist dabei**

**27./28. Juni Spendenlauf virtuell** - für krebskranke Kinder 5-21 km **Laufteam Elke ist dabei**

**29.-31. Mai Women's Trail in Zell am See, Kaprun**

**AKTUELLER STAND. VERSCHOBEN AUF 9.-11. Oktober**

*Freitag: Night on Trail 6,7 km, 301 Hm – Start 20.45 Uhr*

*Samstag: Panorama Trail Long 13,4 km, 598 Hm / Short 8,8 km, 423 Hm – Start 10.00 Uhr*

*Sonntag: Lake Run 11,4 km, 101 Hm – Start 9.00 Uhr*

20. Juni Fladenlauf Bargau 10 km

21. Juni Heidenheim 21,1 km, 10 km, 5 km,

21. Juni Hohenneuffen Berglauf 9,3 km auch Walking

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

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

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

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

**VERSCHOBEN AUF 6. September**

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

**Hörnerlauf**

18,3 km

1111 hm hoch / 409 hm ab

**Halbmarathon**

21,1 km

190 hm hoch / 195 hm ab

**Marathon**

42,3 km

1374 hm hoch / 1374 hm ab

**Noch nicht abgesagt/verschoben:**

12. September Schurwaldlauf Rommelshausen 21,1 / 10 / 5 km + 7,5 NW

12./13. September ebm-pabst (Halb-)marathon Niedernhall 42,2 / 21,1 / 10 km + 12 NW

13. September Lauterner Landschaftsläufe 23,6 / 12,6 km + 12,6 NW

19. September Bodensee-Marathon 42,2 / 21,1 km

20. September Filderstadt-Halbmarathon 21,1 / 10 km

**25.-29. September Rheinhöhenlauf**

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

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

**FRE14**



- Streckenlänge: ca. 14 km
- Höhendifferenz: +550m

**RHL21**

- Streckenlänge: ca. 21 km
- Höhendifferenz: +270m

**SON15**

- Streckenlänge: ca. 15 km
- Höhendifferenz: +180m / -460m
- 

27. September Einstein Marathon Ulm 42,2 / 21,1 / 10 km plus Inline und NW

18. Oktober Biberacher Genießerlauf 21,1 km

24. Oktober Alb Marathon 50 / 25 / 10 km

6. Dezember Nikolauslauf Tübingen 21,1 km