

Newsletter



März 2021



Mellie schießt ins Ziel beim virtuellen Stadtlauf über 10 km in 56.31 Min.



Am Samstag, 13. März ging es los mit dem Stadtlauf auf der Originalstrecke. 10 km bei Wind und Wetter liefen Gabriele 1.04:23, Elke 50.52 und Karl 56.17 Min.



Carola lief am Samstag den 10er in 48.00 und Manuela in 44.54 Min. - Thomas lief am Sonntag 45.58 Min.



Helga und Erich Arnet zogen am Samstag nach und liefen die 10 km Strecke in 59.50 Min. (Helga) und 59.19 Min. (Erich)



Michaela Tusswald war nach ihrem Halbmarathon nach 2.24 Std. am Samstag bereits zurück, als die 10er starteten.....



Manuela lief am Dienstag, 16. März den 5er in **pfeilschnellen 20.59 Min.**

Thomas (21.50), Carola (22.16), Elke (23.33), Gabriele (29.57) liefen den 5er am Mittwoch.

Den Halbmarathon „musste“ Elke schon am Freitag laufen und trotz mangelnder Regeneration erreichte sie Bestzeit in 1.49.22

Manu und Thomas liefen am Samstag VM 1.35.15 und 1.41.20 Std. bei Top-Wetter und auch Carola und Rainer nutzen noch die Sonne am Samstag Nachmittag für ihren HM und liefen Top-Zeiten in 1.44.37 Std bzw. in 2.06.34 Std.





Markus Bröderle lief mit seinen Kollegas Jennifer Martin und Marijo Stipic 56.31 Min. / 56.47 Min. / 56.22 Min. auf der 10 km Strecke.

Die Kovacz Sippe lief gemeinsam... naja, jedenfalls fast....

5 km: Klaus lief 30.53 Min., Christian 32.40 Min. und Janine 31.40 Min.- Freund Simon (10 km in 45.05Min.)



Am Sonntag machten den krönenden Abschluß im Halbmarathon die 3 Mädels – Gabi und Ingrid begleiteten Gabriele und auch der Karl lief auf und davon....

Gabriele schaffte unglaubliche 2.18.17 Std. Dank ihren Häsinnen Gabi und Ingrid, die ausser Konkurrenz mitliefen. Karl wollte untrainiert die 2 Std. unterbieten, sollte aber mit seinen 2.02 Std. zufrieden sein.....

Alle 3 Läufe wurden als **Push Data Cup** gewertet – hier die Teilnehmer/innen mit Ergebnis:

Männer						
7	Melchert, Thomas	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	21:50	45:58	1:41:20	2:49:08,00
Frauen						
2	Lingel, Manuela	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	20:59	44:54	1:35:15	2:41:08,00
3	Stadelmaier, Carola	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	22:16	48:00	1:44:37	2:54:53,00
5	Peischl, Elke	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	23:33	50:52	1:49:22	3:03:47,00
12	Bundschuh, Gabriele	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	29:57	1:04:23	2:18:17	3:52:37,00

Und hier nochmal alle Ergebnisse:

5 km

Rang	Startnr.	Name	Verein/Ort	AK	AK.Pl.	Laufzeit
Männer						
13.	5021	Melchert, Thomas	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	M50	2.	21:50
35.	5027	Kovacs, Klaus	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	M55	3.	30:53
39.	5028	Kovacs, Christian	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	M	3.	32:40
Frauen						
3.	5067	Lingel, Manuela	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W35	1.	20:59
6.	5030	Stadelmaier, Carola	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W45	3.	22:16
10.	5022	Peischl, Elke	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W60	1.	23:33
28.	5014	Bundschuh, Gabriele	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W65	1.	29:57
32.	5029	Kovacs, Janine	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W	4.	31:40

10 km

Rang	Startnr.	Name	Verein/Ort	AK	AK.Pl.	ZZ-5KM	Laufzeit
Männer							
50.	1233	Melchert, Thomas	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	M50	6.	22:42	45:58
120.	1216	Klenk, Karl	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	M65	3.	27:20	56:17
123.	1274	Brüderle, Markus	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	M40	20.	28:13	56:31
Frauen							
3.	1335	Lingel, Manuela	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W35	1.	22:24	44:54
9.	1254	Stadelmaier, Carola	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W45	3.	23:44	48:00
13.	1234	Peischl, Elke	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W60	1.	25:43	50:52
55.	1226	Bundschuh, Gabriele	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W65	1.	32:22	1:04:23

21,1 km

Rang	Startnr.	Name	Verein/Ort	AK	AK.Pl.	5KM	10,5KM	16KM	Laufzeit
Männer									
53.	2178	Melchert, Thomas	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	M50	8.	24:14	51:08	1:17:14	1:41:20
105.	2231	Schramel, Rainer	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	M55	15.	26:57	1:00:22	1:33:52	2:06:34
Frauen									
4.	2255	Lingel, Manuela	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W35	1.	22:39	47:52	1:12:23	1:35:15
6.	2188	Stadelmaier, Carola	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W45	2.	23:58	51:55	1:19:31	1:44:37
10.	2179	Peischl, Elke	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W60	1.	25:53	54:45	1:23:14	1:49:22
33.	2171	Bundschuh, Gabriele	Laufteam Elke Schwäbisch Gmünd	W65	2.	32:59	1:09:27	1:44:47	2:18:17
37.	2036	Tusswald, Michaela	Laufteam Elke	W55	3.	37:43	1:15:59	1:50:59	2:24:24



Mellie eine Woche nach dem Stadtlauf beim Frauenlauf mit ihren Lauffreundinnen – da wurde nochmals die Bestzeit geknackt bei der 10 km Strecke mit 55.26 Minuten !!! TOP !!!

Termine 2021

April: Osterlauf, Frauenlauf Virtuell und Deutschland läuft weiter am 17./18.4.21 (meinfrauenlauf.com)

Mai: Radchallenge Virtuell

16.5. Pride Run virtuell – über 5 und 10 km

29./30.5. Duathlon (meinfrauenlauf.com)

[Mein Duathlon - Mein Frauenlauf](#)

meinfrauenlauf.com > [mein-duathlon](#)