

## TuS Ormesheim

### Lauftreff:

### Westspangenlauf:

Am 07.10.12 starteten Martin, Michael, Jörg und Carsten beim Westspangenlauf in Saarbrücken. Kurz vor dem Start ließ der Regen nach und die rund 400 Läufer und Läuferinnen konnten pünktlich um 10:00Uhr auf die 10km lange Strecke entlang der Saar gehen. Carsten Hoffmann 38:23, Martin Ziehl 44:02, Michael Zimmermann 45:18, Jörg Immesberger 45:30



### Lake Anna State Park, USA, 7.Okt.2012:

Am ersten Oktober-Wochenende startete Tristan Vincent erneut über die **DREIFACHE-Ironman-Distanz: 11,4km Schwimmen - 540km Rad - 126km Laufen!!!** im US-Bundesstaat Virginia. "...diesmal waren 10 Männer, 1 Frau und ein Team (Mann/Frau) am Start zum Triple.



Dritter Platz für Extremsportler Tristan Vincent  
Erst spielte er nach der Zielüberquerung auf der Trompete die Nationalhymne, dann sprang er auf's Siegerpodest: Der **gebürtige Ormesheimer** Triathlet und Berufsmusiker Tristan Vincent erreichte beim Triple-Ironman im US-Bundesstaat Virginia den dritten Platz. 49 Stunden und sieben Minuten benötigte der Extremsportler für die für „Otto-Normalsportler“ schier unvorstellbare Distanz von drei Ironman-Triathlons am Stück. Das sind 11400 Meter Schwimmen, 540 Kilometer auf dem Rad und zum Abschluss noch drei Marathons, also fast 127 Kilometer Laufen. Nur 70 Minuten Pause gönnte sich der 49jährige Ormesheimer während der gut 49stündigen Strapazen. Zwischen durch machten ihm auf der Laufstrecke Schmerzen im Fuß zu schaffen, wahrscheinlich hatte er sich den Schuh zu fest geschnürt. Da passte es gut, dass er

sich gegenüber dem späteren Viertplatzierten einen ordentlichen Vorsprung erarbeitet hatte und beim Laufen einen Gang zurück schalten konnte. Uneinholbar war für Tristan Vinzent indes der Vorsprung des späteren Siegers. Der 20 Jahre jüngere Athlet aus den USA war rund zehn Stunden schneller, was die Leistung des Wörrstädters keinesfalls schmälert. Wer den Triple-Virgina-Ironman unter 50 Stunden bewältigt, sagen Experten, der ist richtig gut.



Glückwunsch an alle.

wie jedes Jahr gab es an unserer schönen Kerb eine tolle Laufveranstaltung.  
Getreu dem Motto, wer rennen kann, kann auch saufen:-))

## „RUN AN DIE KERB“

4,2km Sprintstrecke an der Vereinsmeisterschaft des TV Auersmacher.  
Der Lauf startete am Kerwesamstag um 15:30Uhr  
Nach einer kurzen Dusche ging es dann direkt auf die Kerb ins Gasthaus Niederländer.

Alle aktuellen Termine etc. sind auch auf unserer Internetseite zu finden.  
Die Adresse lautet: <http://www.tuso-lauftreff.de>.

### **Ankündigung:**

Wer Lust hat, kann gerne samstags um 15.00 Uhr zum Lauftreff kommen.  
Treffpunkt wie immer am Parkplatz unterhalb des Sportplatzes Ormesheim  
Gelaufen wird in 2 Gruppen. Wobei eine Gruppe ca. 8 km und die andere Gruppe 11km in einer Stunde zurücklegen.  
Viel Spaß beim Training