

Ormesheim
TuS Ormesheim-Lauftreff

10km Volkslauf in Altenkessel

Am 24.09.11 wurde in Altenkessel der Volkslauf veranstaltet.

Angeboten wurden:

2km Schülerlauf, 5km Jedermannslauf, 6km Walking und ein 10km Lauf.

Bei letzterem, dem 10km Lauf, konnten wir wieder mit fünf Läufern mit dabei sein.

Mit dabei waren:

Name	Zeit
Martin Ziehl	41:14
Jörg Weber	45:42
Jörg Immesberger	46:13
Dieter Koch	46:20
Klaus Hartz	53:03

Berlin Marathon 2011

Am 25.09. fand in Berlin Deutschlands größter Marathon statt.

Markus Dönneweg erreichte nach 03 Std. 08Min. 50sec. das Ziel.

Köln Marathon 2011

Am 02.10.11 starteten Martin, Markus, Dieter und Jörg beim Marathon in Köln.

Bei 25°C ist es ein sehr harter Lauf für alle Teilnehmer gewesen.

Dieter musste verletzungsbedingt nach 19km aussteigen.

Die anderen drei bewältigten die 42,195km in folgenden Zeiten:

Name	Zeit
Markus Scheller	03:07:34
Martin Ziehl	03:09:34
Jörg Immesberger	03:59:50

Glückwunsch an alle.

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