

# RLT - Aktuell

August 2024

TERMINE				Start	
jeden SA	1 Std.	RLT Hainhausen	Lauftreff (alle Gruppen)	15:00	
jeden MI	1 Std.	RLT Hainhausen	Lauftreff (alle Gruppen)	18:00	
jeden FR	1 Std.	RLT Hainhausen	Lauftreff (2 Gruppen)	16:30	
SO 4.8.		Obertshausen-Goldberg	Heinrich-Appel-Lauf	ab 9:00	
SA 10.8.	21,1 / 10,5 km	Güttersbach	Volkslauf	17:00	
SO 25.8.	21,1 / 10 km	Egelsbach	Koberstädter Waldmarathon	ab 9:40	
SO 1.9.	21,1 / 10 km	Mühlheim	Canyon Run	ab 9:30	
ERGEBNISSE					
Bergtraining Altkönig 16 km HD 516m 2.7.			Jügesheim 21,1 km 13.7.		
5 Teilnehmer			Christoph Oestreich-Schuck	1:37:37	4.Pl.
Burg Frankenstein Bersprint 1490m HD 145m 4.7.			Annett Sovonja 1:53:10 5.Pl.		
Sigurd Haarstark 18:58			Thomas Schäfer 1:54:34		
Marburg Marathon 5.7.			Jörg Kugler	1:56:12	<b>BZ</b> 5.Pl.
Christoph Oestreich-Schuck 3:51:47			<b>Kamilla Spahn Lundgren</b> 1:58:52 4.Pl.		
Montafon Totale Berglauf 10 km HD 1200m 6.7.			Volker Spahn 2:06:04		
Gerhard Appelhans 3:07:39			Gerhard Walper 2:19:51 <b>1.Pl.</b>		
Maintal-Ultratrail 64 km HD 1700 m 13.7.			Hausen 21,1 km 28.7.		
Thomas Fischer 6:58:30 <b>1.Pl.</b>			Thomas Fischer 1:32:17 <b>1.Pl.</b>		
Lich Triathlon 600mS-22kmR-4kmL 13.7.			Christoph Oestreich-Schuck 1:37:59 4.Pl.		
Sigurd Haarstark 2:27:27 <b>2.Pl.</b>			Jörg Kugler 1:58:03		
Burg Frankenstein Bergsprint 1490m HD 145m 18.7.			Hausen 10 km 28.7.		
Sigurd Haarstark 18:06			<b>Kristin Rosenkranz</b> 1:00:28 <b>BZ</b>		
Vogelsberger Südbahnlauf 10 km 21.7.			Ulrich Neumann 1:02:57 <b>3.Pl.</b>		
Gerhard Appelhans 1:16:58			Gerhard Appelhans 1:11:49 <b>BZ</b>		
Feldberg-Bergsprint 1249m HD 170m 25.7.					
Sigurd Haarstark 19:00					
<a href="http://www.rlt-rodgau.de">www.rlt-rodgau.de</a>					