

# RLT - Aktuell

Januar 2025

TERMINE				Start	
jeden SA	1 Std.	RLT Hainhausen	Lauftreff (alle Gruppen)	15:00	
jeden MI	1 Std.	RLT Hainhausen	Lauftreff (Walking)	15:00	
jeden MI	1 Std.	RLT Hainhausen	Lauftreff (Laufgruppen)	18:00	
jeden FR	1 Std.	RLT Hainhausen	Lauftreff (2 Gruppen)	15:30	
SA 4.1.	5 / 10 km	Jügesheim	Winterlaufserie	14 / 15 Uhr	
SO 5.1.	10 km	Goldbach	Wintercrosslaufserie	09:30	Walk.8:40
SO 12.1.	10 km	Goldbach	Wintercrosslaufserie	09:30	Walk.8:40
SA 18.1.	5 / 10 km	Seligenstadt	Winterlaufserie	13:50/14:00	
SO 19.1.		Dudenhofen-Gänsbrüh	Ultra-Vorbereitungslauf	10:00	
SA 25.1.	50 km	Dudenhofen-Gänsbrüh	RLT-Ultramarathon	10:00	
ERGEBNISSE					
Jügesheim		10 km	7.12.	Goldbach 10 km 1.12.	
Michael Ostermann		40:06		Gerhard Appelhans	1:09:04
Christoph Oestreich-Schuck		43:12	<b>BZ 5.Pl.</b>	Sigurd Haarstark	1:30:50 Walking
Thomas Schäfer		46:30		Goldbach 10 km 8.12.	
Jörg Kugler		49:25		Mathis Seebacher	1:07:05
<b>Frauke Ostermann</b>		49:30	<b>1.Pl.</b>	Ulrich Neumann	1:14:06 4-Pl.
Hartmut Wirth		54:32	<b>1.Pl.</b>	Gerhard Appelhans	1:19:20
Frank Lorenz		56:53	<b>BZ</b>	Sigurd Haarstark	1:37:32 Walking
Gerhard Walper		1:01:56	4.Pl.	Seligenstadt 10 km 21.12.	
<b>Stefanie Assion</b>		1:02:45	5.Pl.	Christoph Oestreich-Schuck	44:07 <b>2.Pl.</b>
<b>Marita Hermes</b>		1:05:38	6.Pl.	Jörg Kugler	49:45 <b>3.Pl.</b>
Gerhard Appelhans		1:10:38		Seligenstadt 5 km 21.12.	
Jügesheim		5 km	7.12.	<b>Kati Patzke</b>	22:48 <b>2.Pl.</b>
<b>Dorothee Wirth</b>		42:39	<b>1.Pl.</b>	Karsten Döllinger	24:21 <b>3.Pl.</b>
Lanzarote		10 km	7.12.	Gunther Winter	25:02 5.Pl.
<b>Iris Vogl</b>		1:12:26		Timo Winter	28:10
Weiskirchen	Nacht-OL	4,5 km	7.12.	<b>Stefanie Assion</b>	30:02 <b>2.Pl.</b>
Sigurd Haarstark		1:02:28	* 2.Pl.	Gerhard Walper	30:21 <b>3.Pl.</b>
Niedernhausen OL		7,5 km HD 130m	15.12.	Gerhard Appelhans	31:53 <b>2.Pl. BZ</b>
Sigurd Haarstark		2:03:00	*	Ulrich Neumann	33:48 <b>1.Pl.</b>
Frankfurt	Silvesterlauf	10 km	29.12.	<b>Hendrika Appelhans-Bosch</b>	47:03 * 4.Pl.
Christoph Oestreich-Schuck		43:10	<b>BZ</b>		
<a href="http://www.rlt-rodgau.de">www.rlt-rodgau.de</a>					