

10. Benefizlauf in Helmstedt am 27.06.2026**Podestplätze für Christina und Andreas Lange beim Benefizlauf in Helmstedt**

Name	Strecke	Zeit	Platz insgesamt Frauen/Männer	Platz Altersklasse
Nordic Walking				
Lange, Christina	5 km	45:57	1./ 2. gesamt	1. W 50/55
Lange, Andreas	5 km	46:37	1./ 3. gesamt	1. M 60/65
4 Frauen / 15 Männer = 19 Teilnehmer/in im Ziel				

Abendwettkämpfe der LG Solling am 03.07.2026 in Uslar

Name	Strecke	Zeit	Platz insgesamt Frauen / Männer	Platz Altersklasse	KR
Ebeling, Matthias	1.500 m	7:29,5	9. gesamt	1. M60	
Ebeling, Rudolf	1.500 m	7:59,4	10. gesamt	1. M85	
0 Frauen / 10 Männer=10 Teilnehmer/in im Ziel					
Ebeling, Matthias	Meile	10:10,9	7. gesamt	1. M60	
Ebeling, Rudolf	Meile	10:54,7	8. gesamt	1. M85	
0 Frauen / 8 Männer=8 Teilnehmer/in im Ziel					

Bellerser-Maka Windkraft Lauf in Bellersen am 11.07.2026**Elke Dorusch gewinnt Ihre Altersklasse und belegt den 73. Platz im Gesamtfeld**

Name	Strecke	Zeit	Platz insgesamt Frauen / Männer	Platz Altersklasse	KR
Dorusch, Elke	5,3 Km	33:50	17./ 73. gesamt	1. W70	
47 Frauen / 83 Männer = 130 Teilnehmer/in im Ziel					

21. I.O.K. - Triathlon Verl am 12.07.2026

Schwimmen: 750 m im Schwimmen im Verler See, Temperatur 23,8 Grad

Radfahren: 20 Km Wendepunktstrecke 2x zu durchfahren

Laufen: 5 Km Rundkurs 2 Runden um den Verler See

Distanzen Volkstriathlon: 750 m Schwimmen – 20 km Radfahren – 5 km Laufen
 235 Teilnehmer im Ziel: 153 Männer und 82 Frauen

Nachstehend das Gesamtergebnis incl. Wechselzonenzeiten

Name	Zeit 750 m <u>Schwimmen</u>	Zeit 20 km <u>Rad</u>	Zeit 5 km <u>Laufen</u>	Zeit insgesamt	Platz insgesamt Mä / Fr	Platz Altersklasse
Taube, Ingo	18:03	35:37	27:04	1:24:47	90. / 114.ges.	6. TM 50
Taube, Imke	18:30	38:17	24:39	1:25:18	28. / 122.ges.	4. TW 35
153 Männer/ 82 Frauen = 235 Teilnehmer im Ziel						

Zusammengestellt: Elke Dorusch