

10. Rüniger 24-Stundenlauf am 24./25.08.2019 in Braunschweig/Rünigen

Für Natascha war das ein Vorbereitungslauf auf den Berlin-Marathon am 29. September

Name	Runden eine Runde = 1 km	km insgesamt	Platz Frauen insgesamt	Platz Altersklasse
Dietz, Natascha-Zoa	45	45 km	54.	32. U60
179 Frauen + 268 Männer = 447 Teilnehmer			von 179 Frauen	32. von 72 Frauen U60 = Jahrgänge 1960 bis 1979 = 40 bis 59 Jahre

Waldbad-Triathlon Wulfelade am 17.08.2019

Schwimmen: Im Waldbad Wulfelade

Zeiten der einzelnen Disziplinen wurden leider nicht veröffentlicht

Name	Zeit 400 m <u>Schwimmen</u>	Zeit 16 km <u>Rad</u>	Zeit 4 km <u>Laufen</u>	Zeit insgesamt	Platz insgesamt Frauen Männer	Platz Altersklasse
Terra, Imke	----	----	----	1:03:28	4.	3. 30 - 50 Jahre
9 Frauen im Ziel						
Taube, Ingo	----	----	----	0:59:32	10.	4. 30 - 50 Jahre
31 Männer im Ziel						

7. Altwarmbüchener Volkstriathlon am 18.08.2019

Für Imke Terra und Ingo Taube ist es bereits der 10. Triathlon-Start dieses Jahres!!!

Schwimmen: Entlang einer Markierung im Altwarmbüchener See.

Laufstrecke: Wendepunktstrecke am Altwarmbüchener See

Nachstehend die Einzelergebnisse 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 Frauen Männer	Platz Altersklasse
Terra, Imke	19:53	47:34	26:38	1:34:06	30.	3. TW 30
65 Frauen im Ziel						
Taube, Ingo	18:14	41:33	25:10	1:24:59	39.	4. TM 40
113 Männer im Ziel						