

# Castle-Run Frankensteinlauf



Am Faschingsdienstag (12. Februar 2013) findet der traditionelle Frankensteinlauf statt. Anschließend ist gemütliches Beisammensein im TuS-Heim. Gäste sind willkommen.

Zur Gruppen- und Starteinteilung, bitten wir um eine formlose Anmeldung mit folgenden Angaben:  
Name, Startort und Gruppe.

Meldung an [frankensteinlauf@tus-griesheim.de](mailto:frankensteinlauf@tus-griesheim.de)

Heinz Heitzenröder 0177 965 00 12  
Thomas Zöller 06155 4040  
Folgende Startzeiten sind vorgesehen:

## Start 1 - TuS Stadion:

Gruppe 1 - ca. 5.50-6.00min/km - 15.15 Uhr  
Gruppe 2 - ca. 5.15-5.25min/km - 15.30 Uhr  
Gruppe 3 - < 5.15min/km - 15.45 Uhr  
Ziel Frankenstein 14 km  
Ziel Eschollbr. Str. 23 km  
Ziel TuS Stadion 28 km

## Start 2 – Eschollbrücker Straße

Gruppe 1 - ca. 5.50-6.00min/km - 15.45 Uhr  
Gruppe 2 - ca. 5.15-5.25min/km - 15.55 Uhr  
Gruppe 3 - < 5.15min/km - 16.10 Uhr  
Ziel Frankenstein 9 km  
Ziel Eschollbr. Str. 18 km  
Ziel TuS Stadion 23 km



Trainingsläufe in Griesheim

Dienstag 18.00 Uhr  
Donnerstag 18.00 Uhr



24. März 2013



14. April 2013



1. Mai 2013



22. September 2013



31. Dezember 2013