

Castle-Run Frankensteinlauf

Schon über 35 Jahre



Am Faschingsdienstag (17. Februar) findet der traditionelle TuS-Frankensteinlauf statt. Anschließend planen wir noch ein gemütliches Beisammensein im TuS-Heim. Gäste sind herzlich willkommen.



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

Meldung an frankensteinlauf@tus-griesheim.de

Heinz Heitzenröder 0177 965 00 12
Kathrin Witteborg 0172 390 45 92

Folgende Startzeiten sind vorgesehen:

Start 1 - TuS Stadion:

Gruppe 1 - ca. 5.45-6.00min/km - 15.15 Uhr
Gruppe 2 - ca. 5.10-5.20min/km - 15.30 Uhr
Gruppe 3 - 5min/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. 5.45-6.00min/km - 15.45 Uhr
Gruppe 2 - ca. 5.10-5.20min/km - 15.55 Uhr
Gruppe 3 - 5min/km - 16.15 Uhr
Ziel Frankenstein 9 km
Ziel Eschollbr. Str. 18 km
Ziel TuS Stadion 23 km

Die Starter an der Eschollbrücker Straße warten auf die Gruppe vom TuS-Stadion!! Dann geht es gemeinsam weiter.

Oben auf der Burg Frankenstein erwartet Euch eine kleine Zwischenverpflegung, bevor es wieder den Berg hinab auf den Rückweg geht.

Euer Trainerteam
TuS Leichtathletik



[zur Anmeldung Straßenlauf](#)



GRIESHEIMER STUNDENLAUF

[Stundenlauf-Revival](#)

am 22.7.2015



Trainingsläufe in Griesheim

Dienstag 18.00 Uhr
Donnerstag 18.00 Uhr