

# Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Basketball  Boule  Floorball  
Handball  Leichtathletik  
Schwimmen  Tanzen  
Tischtennis  Turnen  
TuSfit  Volleyball

## TuS 08 Lintorf informiert

### > Leichtathletik <

Pressemitteilung vom 31. Juli 2015



### Gladys Just erfolgreich beim „6. Sparda-Bank-Altstadtlauf Köln“



Nach der Sommerregeneration stellte sich Gladys Just vom TuS 08 Lintorf e.V. am Donnerstag, den 30. Juli 2015 dem ersten Wettkampf zum Wiedereinstieg in die zweite Saisonhälfte. Die Strecke mit Start und Ziel am Heumarkt, vorbei an den historischen Gebäuden der Kölner Altstadt sowie entlang der Rheinpromenade, führte über viel Kopfsteinpflaster und war somit nicht ganz einfach zu laufen.

Mit 39:21 über 10km wurde sie beim Kölner Altstadtlauf viertschnellste Frau im Gesamteinlauf und Altersklassen-Siegerin in der W40.

Zur eigenen Überraschung erlief sie sich somit eine neue persönliche Bestzeit. Damit hatte sie wahrlich nicht gerechnet, da sie sich in den letzten Wochen strikt an ihre Trainings-Planvorgaben hielt und nur ruhige Dauerläufe absolvierte. Die Freude über die neue Bestmarke war groß, dennoch bleibt Gladys Hauptziel für die Herbstsaison eine gute Platzierung bei den Deutschen Marathon-Meisterschaften im Oktober in Frankfurt.

Gladys Just beim Zieleinlauf  
Danke an [www.fotobalance.com](http://www.fotobalance.com)

Ihr Team des **TuS 08 Lintorf**