



TuS 08 Lintorf informiert

> Leichtathletik <

Pressemitteilung vom 19. März 2024

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Udo Middendorf, Alexander Kraus,
Sabrina Schmitz

Vereinsregister:
VR 20210 Amtsgericht Düsseldorf

Telefon: 02102 / 74005-0

Telefax: 02102 / 74005-99

Mail: mail@tus08lintorf.de

Internet: www.tus08lintorf.de

Inhaber: TuS 08 Lintorf e.V.

Bank: Sparkasse HRV

BIC: WELADED1VEL

IBAN: DE07 3345 0000 1040 7279 09

Boris Tschierschke vom TuS 08 Lintorf holt DM-Silber über 50km

Bei den Deutschen Meisterschaften über 50km in Bremen konnte Boris Tschierschke vom TuS 08 Lintorf am letzten Wochenende seine erste DM-Medaille erlaufen.

Silber in der Altersklasse M40 und ein toller 9. Gesamtplatz bei den Männern waren der Lohn für sein Top-Rennen in hervorragenden 3:23:33 Stunden.

Anbei sein persönlicher Bericht:

"Rund um den Werdersee in Bremen fanden bei perfekten Bedingungen unter anderem die Deutschen Meisterschaften über 50km statt, was auch gleichzeitig mein Frühjahrshöhepunkt war. Von Anfang an habe ich aufgrund des Windes versucht, mich einer Gruppe anzuschließen, um mich ein bisschen vor dem Wind zu verstecken. Allerdings hat dies leider nicht funktioniert, da niemand Tempo machen wollte. Am Ende bin ich es dann dadurch etwas schneller angegangen als eigentlich gedacht, so dass ich leider ab der dritten von sechs Runden alleine unterwegs war. Dennoch hat es mich extrem motiviert, immer mehr Läufer einzusammeln, so dass ich das höhere Tempo dann mit einem negativen Split und fast sogar neuer Marathon Persönlichen Bestzeit durchziehen konnte.

Der Trainingsplan hat also für mich perfekt funktioniert und auf diesen Lauf vorbereitet, so dass ich insbesondere an mein Trainer-Team Claudia & Robert Jäkel meinen Dank richten möchte.

Weiter geht es jetzt im Frühjahr bei mir noch mit einigen kürzeren Läufen, bevor es im Herbst in das Laufcamp Jäkel in Heiligenstadt geht, in dem ich mich dann für den Herbstmarathon in Berlin hoffentlich perfekt vorbereiten kann."

Herzlichen Glückwunsch an Boris vom gesamten TuS-Team!

Ihr Team des *TuS 08 Lintorf*