

Gut trainieren und Gutes tun

05.12.2022 14:45 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Die Startgelder des Nikolauslaufes in Dülmen werden zugunsten der Kinderkrebshilfe in Münster gespendet.

(Auch) das war der Anlass von Lutz Holste (LG Dorsten) dort gleich zweimal an den Start zu gehen. Zunächst gewann er den Lauf über fünf Kilometer in 16:28 Minuten. Kurz danach lief er dann die zehn Kilometer. Nach moderaten 17:32 Minuten für die erste Hälfte steigerte er dann seine Geschwindigkeit trotz der kühl-windigen Verhältnisse und lief die zweite Hälfte in 15:50 Minuten. Damit hatte er eine starke Trainingseinheit absolviert und gleichzeitig ein soziales Projekt unterstützt.

Foto oben rechts: Lutz Holste

Text und Foto: Leichtathletik-Team Dorsten