

# 2006

## Ines Grunau

\* 17. 4. 1988



- 2001
  - 1. Teilnahme am Bottroper Volks-OL
  - ab 1. 9. Mitglied der Abt. Orientierungslauf von DJK Adler 07 Bottrop
- 2002
  - Stadtmeisterin D-14
- 2003
  - Teilnahme am 3-Tage-OL Belgien, 3-h-OL, DMM (Rahmen), Trainingslager Wernigerode
  - 4. Platz Volks-OL Bottrop (15 Posten)
  - ab Juli regelmäßiges OL-Vereinstraining
  - Stadtmeisterin DAMEN
  - **Westfälische Einzelmeisterin und Landesranglistensiegerin D-16**
  - **Aufnahme in den Westfälischen D-Kader 2004**
- 2004
  - **3. Platz Deutsche Bestenkämpfe Sprint in Jena**
  - 3. Platz (von 19) D15-18 Deutsche Parktour 2004

*Mitte 2004 bis Mitte 2005 als Austausch-Schülerin in Norwegen*

- 2005
  - August: Wiederaufnahme des OL- und Lauf-Trainings (nach Trainingsplan)
  - Teilnahme am JJLVK in Rodgau/Hessen (Platz 21 von 31 in D-18)
  - **JJLVK-Staffelsieg in D-20** (mit Britta Hommen und Svea Dreisbach)
  - Stadtmeisterin D-18
- 2006
  - Mehrtageläufe in Litauen, Schweden und Dänemark
  - 5. Platz D-18 / Deutsche Meisterschaften Ultralang
  - **Vizemeisterin D-18 Deutschen Meisterschaften Mitteldistanz**
  - Westfälische Einzelmeisterin und Landesranglistensiegerin D-18
  - 4. Platz D-18 BRL Ilmenau
  - 4. Platz D-18 JJLVK Berlin
  - 6. Platz D-18 DM lang in Thalheim
  - **4. Platz (von 98!) mit der Deutschland-Cup-Staffel** (siehe Bericht)
  - **6. Platz (von 38) Bundesrangliste D-18** (63,69 P.)
  - **1. Platz (von 63) D 15-18 Deutsche Parktour 2006**
  - **Erfüllung der 3.000m-Kadernorm in der Zeit von 11:36 min**



### Das Schwarze Brett

Nach der nun doch recht knappen Entscheidung möchte ich sagen, dass es für mich sehr spannend war, die Parktour zu verfolgen.... Und natürlich: Herzlichen Glückwunsch an Ines zum Sieg der Parktour!

**Alles Gute für das Wintertraining und viel Erfolg in der nächsten Saison!**

**Mit lieben Grüßen**

**Isabell**

**Isabell Jänich** – Berlin – TOLF Berlin e.V. – 30.10.2006, 12:47

Siegerehrung DM Ultralang, Foto Radoslaw Dotchev