

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**



Siegerehrung DM Ultralang, Foto Radoslaw Dotchey

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