



<https://blz.li/4750>

LEICHTAHLETIK: JANINE THÜRNAU SIEGT AUF FÜNF-KILOMETER-STRECKE

Veröffentlicht am 29.10.2019 um 15:44 von Redaktion LeineBlitz

Einmal mehr legte Janine Thürnaeu, Spitzenläuferin des

TKJ-Lauftreffs, die fünf Kilometer in einem Wettkampf mit einer Zeit unterhalb der "20 Minuten-Schallmauer" zurück. Beim "Bothfelder Waldlauf" lief sie mit 19:56,26 Minuten auf den 1. Platz ihrer Altersklasse W 30 und belegte bei 203 Zielläufern den 4. Platz der Frauen-Gesamtwertung. Eine kurze Regenerationspause war offenbar die richtige Entscheidung der TKJlerin, die erst in der Vorwoche wieder mit intensiverem Training begonnen hatte. Zudem hatte sie Donnerstag noch eine Schwimm-Trainingseinheit bewältigt und berichtete von "ordentlichem Muskelkater" danach. Insofern war sie mit ihrem Ergebnis natürlich sehr zufrieden: "Ich liebe den Herbst und das Laufen im Herbst".