

Jeweils am Mittwoch Abend fand in drei aufeinanderfolgenden Wochen die Bahnlaufserie des TUS Homberg in Ratingen statt. Markus Uhlendahl nutzte die Bahnlaufserie, um neue Erfahrungen auf ungewohnten Distanzen zu sammeln und neue Trainingsreize zu setzen. Dabei erreichte er über 3000m eine Zeit 11:06,01 min und über 1500m eine Zeit von 5:16,21 min. Sein Fazit: Es lohnt sich, auch mal Ausflüge auf die Bahn zu machen und die eine oder andere Trainingseinheit gegen einen kurzen Wettkampf zu ersetzen. Die Bahnwettkämpfe haben sicherlich zum guten Resultat über 5km im Rahmen der Breitscheider Nacht beigetragen. Alexander Ockl trat beim letzten Termin im Lauf über 10000m an. Bei herrlichem Wetter gewann er seinen Lauf in 35:18,40 Minuten.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)