

## Fit ins Frühjahr 2022

**3 Gruppen: Tempo 5:45 – 6:00 Min./km, 6:15 – 6:30 Min./km und ca.  $\geq$  7:00 Min./km\***

Datum	Treffpunkt	Uhrzeit	Laufstrecke	Distanz	Verpflegung auf der Strecke
19.02.22	Finnenbahn	12:30 Uhr	Emsauenweg	15 12*	1 x
26.02.22	Finnenbahn	12:30 Uhr	Hembergen/Herbern	15 12*	1 x
05.03.22	Bocketal Höhenweg	12:30 Uhr	1. Berglauf ab Bocketal (1:45 h)		1 x
12.03.22	Finnenbahn	12:30 Uhr	„Blick auf Elte“	18 16*	1 x
19.03.22	Bocketal Höhenweg	12:30 Uhr	2. Berglauf ab Bocketal (2:00 h)		1 x
26.03.22	Sternbusch	12:30 Uhr	Sternbusch – Ahlintel - Scheddebrock	20 20*	1 x
02.04.22	Bocketal Höhenweg	12:30 Uhr	3. Berglauf Leeden ab Bocketal (2:45 h)		1 x / Eigenverpflegung
09.04.22	Finnenbahn	12:30 Uhr	Hembergen - Saerbeck	20 18*	1 x
16.04.22	Postdamm Riesenbeck	12:30 Uhr	4. Berglauf „Nasses Dreieck“ (2:15 h)		1 x
23.04.22	Finnenbahn	12:30 Uhr	Hembergen + 2 Eier	15	1 x
24.04.22			Hamburg Marathon		

**Bei den Läufen gibt es keine Zielverpflegung. Außerdem brauchen wir noch Unterstützung, um die jeweiligen Gruppen im geplanten Tempo zusammen zu halten.**

Wer seine neu gewonnene Fitness für einen Wettkampf nutzen möchte, hat dazu unter Anderem folgende Möglichkeiten:

**19.03.2022 Münster**

**Gruppenzuordnung:** geplant

5:45 – 6:00 Reinhard Schwering, Markus Beuse

6:15 – 6:30 Axel Kleiner, Thomas Bitter

$\geq$  7:00 Steffi Schröder-Heyne, Werner Ottenjann\*