

Fit ins Frühjahr 2023

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	Verpflegung
04.02.23	Finnenbahn	12:30 Uhr	Emsauenweg	15 11*	1 x	Helmut
11.02.23	Finnenbahn	12:30 Uhr	Hembergen/Herbern	15 12*	1 x	Steffi
18.02.23	Bocketal Höhenweg	12:00 Uhr ab Senger	1. Berglauf ab Bocketal (1:45 h)		1 x	
25.02.23	Finnenbahn	12:30 Uhr	„Blick auf Elte“	18 16*	1 x	Thomas
04.03.23	Bocketal Höhenweg	12:00 Uhr ab Senger	2. Berglauf ab Bocketal (2:00 h)		1 x	
11.03.23	Bocketal Höhenweg	12:00 Uhr ab Senger	3. Berglauf Leeden ab Bocketal (2:45 h)		1 x / Eigenverpflegung	
18.03.23	Sternbusch	12:30 Uhr	Sternbusch – Ahlintel – Venn	20 20*	1 x	
25.03.23	Finnenbahn	12:30Uhr	Hembergen - Saerbeck	20 18*	1 x	
01.04.23	Finnenbahn	12:30 Uhr	Hembergen + 2 Eier (2:15 h)		1 x	

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:

25.02.2023 **Vreden**
18.03.2023 **Münster**
25.03.2023 **Klippenlauf**
16.04.2023 **Enschede Marathon**

Gruppenzuordnung: geplant

5:45 – 6:00 Reinhard Schwering, Markus Beuse
6:15 – 6:30 Axel Kleiner, Thomas Bitter, Werner Ottenjann
 \geq 7:00 Steffi Schröder-Heyne, N.N.