

Fit ins Frühjahr 2024

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
20.01.24	Finnenbahn	12:30 Uhr	Emsauenweg	15 11*	1 x	Helmut
27.01.24	Finnenbahn	12:30 Uhr	Hembergen/Herbern	15 12*	1 x	Markus B.
03.02.24	Bocketal Höhenweg	12:00 Uhr ab Senger	1. Berglauf ab Bocketal (1:45 h)		1 x	Reinhard
10.02.24	Finnenbahn	12:30 Uhr	„Blick auf Elte“	18 13*	1 x	
17.02.24	Bocketal Höhenweg	12:00 Uhr ab Senger	2. Berglauf ab Bocketal (2:00 h)		1 x	Axel
02.03.24	Bocketal Höhenweg	12:00 Uhr ab Senger	3. Berglauf Leeden ab Bocketal (2:45 h)		1 x / Eigenverpflegung	Markus Veltrup
09.03.24	Sternbusch	12:30 Uhr	Sternbusch – Ahlintel – Venn	20 14*	1 x	
16.03.24	Finnenbahn	12:30Uhr	Hembergen - Saerbeck	20 15*	1 x	
23.03.24	Finnenbahn	12:30 Uhr	Hembergen + 2 Eier (2:15 h)	16 14*	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:

24.02.2024 Vreden
16.03.2024 Münster
23.03.2024 Klippenlauf
21.04.2024 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.

24.02.2024 Winterwanderung LGE

Die Krabbler-/Wellnessgruppe startet am 20.01.2024 mit einer 11 km Strecke!