

## Fit ins Frühjahr 2025

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

Datum	Treffpunkt	Uhrzeit	Laufstrecke	Distanz	Verpflegung auf der Strecke	Verpflegung *1)
18.01.25	Finnenbahn	12:30 Uhr	Emsauenweg	15 11*	1 x	Helmut Deilen
25.01.25	Finnenbahn	12:30 Uhr	Hembergen/Herbern	15 12*	1 x	Markus Beuse
01.02.25	Bocketal Höhenweg	12:00 Uhr ab Senger	1. Berglauf ab Bocketal (1:45 h)		1 x	Reinhard Schwering
08.02.25	Finnenbahn	12:30 Uhr	„Blick auf Elte“	18 13*	1 x	Helmut Deilen
22.02.25	Bocketal Höhenweg	12:00 Uhr ab Senger	2. Berglauf ab Bocketal (2:00 h)		1 x	Axel Kleiner
01.03.25	Bocketal Höhenweg	12:00 Uhr ab Senger	3. Berglauf Leeden ab Bocketal (2:45 h)		1 x / Eigenverpflegung	Markus Veltrup
08.03.25	Sternbusch	12:30 Uhr	Sternbusch – Ahlintel – Venn	20 14*	1 x	Thomas Bitter
15.03.25	Finnenbahn	12:30 Uhr	Hembergen - Saerbeck	20 15*	1 x	Thomas Bitter
22.03.25	Finnenbahn	12:30 Uhr	Hembergen + 2 Eier (2:15 h)	16 14*	1 x	Helmut Deilen

**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 u.a. folgende Möglichkeiten:

**22.02.2025 Vreden**  
**29.03.2025 Klippenlauf**  
**13.04.2025 Enschede Marathon**  
**15.02.2025 Winterwanderung LGE**

} weitere Termine auf der  
Homepage der LG Emsdetten

**Gruppenzuordnung:** geplant

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

**Die Krabblers-/Wellnessgruppe startet am 18.01.2025 mit einer 11 km Strecke!**

\*1) Helmut Deilen 0172/2344217  
 Markus Beuse 0157/58443777  
 Reinhard Schwering 0176/47517519  
 Anja Austrup 0151/28454158  
 Anja Bierbach 0151/68110663  
 Axel Kleiner 0175/5564204  
 Sonja Wittler 0162/9091341  
 Thomas Bitter 0151/55557493