

Münster Marathon "on Tour" 2022

Eine Anmeldung zu den kostenlosen und unverbindlichen Läufen ist i. d. R. nicht erforderlich - einfach kommen und mitlaufen heißt die Devise! Wir sind dankbar, Vereine, Lauftreffs und andere Institutionen gefunden zu haben, die bereit sind, diese Läufe unter Anleitung durchzuführen. Damit keine unnötigen Kosten für diese freiwilligen Helfer entstehen, sind sie nicht verpflichtet, Dusch- und Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung zu stellen oder für die Getränkeverpflegung zu sorgen. Wo es dennoch angeboten wird, haben wir es im Folgenden vermerkt.

10. Juli Appelhülsen

Start 9:00 Uhr - Treffpunkt: Sportzentrum, Kücklingsweg 6, 48301 Nottuln; es werden zwei Streckenlängen angeboten: ca. 20-25 km und ca. 8-10 km; **langer Lauf voraussichtlich in 3 Tempogruppen (6:00 min/km, 6:30 min/km und 7:00 min/km)**, also für Marathonnovizen geeignet. Die kurze Strecke ist vorzugsweise für Staffelläufer geplant (Pace für Anfänger geeignet). Getränkeversorgung auf der Strecke sowie Umkleiden und Duschen stehen im Sportzentrum zur Verfügung.

17. Juli Laer-Holthausen, SW Beerlage

9.00 Uhr - Treffpunkt: Sportanlage SW Beerlage; ca. 20 km und 30 km; mittelschwere, landschaftlich schöne Strecke mit Steigungen in den Kreisen Steinfurt/Coesfeld/Borken; Getränkeverpflegung 4x auf der Strecke sowie im Ziel mit Wasser/Iso, Duschen und Umkleiden vorhanden; jeweils zwei Tempogruppen geplant mit **6:00 min/km und 6:30 min/km**; eine Ansicht der Laufstrecke über 30km (mit Fahrrad abgefahren) findet ihr unter folgendem Link: https://connect.garmin.com/modern/activity/8963650969?share_unique_id=5

24. Juli Nordwalde, Northwoodrunners

Start 9:00 Uhr – Treffpunkt: Sparkassen Stadion, Denkerstiege 17, 48356 Nordwalde; 20 km und 30 km in den **Tempogruppen 5:15 bis 5:30 min/km und 6:00 bis 6:30 min/km (Gruppenbildung nach Bedarf)**; abwechslungsreiche Strecke mit Getränkestationen; Duschen sind im Ziel vorhanden; GPS-Tracks der Laufstrecken sind unter www.northwoodrunners.de einsehbar

7. August Dortmund, LT Bittermark Dortmund

Start 9:00 Uhr – Treffpunkt: Parkplatz Wasserwerk, Zum Kellerbach 54, 58239 Schwerte-Geisecke (Die Straße bis zum Ende und auf das Gelände des Wasserwerks (Parkplatz) fahren); Streckenlänge: 25 -33 km mit zwei Verpflegungsstellen; Tempogruppen **5:30 min/km, 6:00 min/km, 6:30 min/km, 7:00 min/km**; abhängig von der Teilnehmerzahl werden ggf. Gruppen zusammengelegt, wobei selbstverständlich auf die langsameren Läufer Rücksicht genommen wird; **alle Gruppen laufen ca. 3 Stunden**; die tatsächliche Streckenlänge ist also abhängig von der gewählten Gruppe (ca. 25 bis 33 km); **zur besseren Planung der Laufgruppen und der Verpflegung bittet der Ausrichter um vorherige kurze Anmeldung unter veranstaltungen@lt-bittermark.de**

14. August Senden; Laufsport Senden

Start 9:00 Uhr - Treffpunkt: Sportpark / Cabriobad, Buldener Str., Senden; ca. 20 km und 30 km mit Tempogruppen **5:45 min/km und 6:30 min/km**; Getränkeverpflegung 2x auf der Strecke und im Ziel

21. August Lüdinghausen, LT Lüdinghausen

Start 9:00 Uhr – Treffpunkt: am Clubheim im Westfalenring-Stadion, Am Feldbrand, Lüdinghausen; 21 km und 30 km; Tempogruppen **5:15 bis 5:30 min/km und ca. 6:00 – 6:15 min/km bzw. nach Bedarf**; 3 bzw. 4 Verpflegungsstationen auf der recht anspruchsvollen Strecke; Duschen können nicht genutzt werden; Umkleidemöglichkeiten sind gegeben; das anschließende Grillen findet statt; Parkplätze vor dem Stadion

21. August Bad Westernkotten, Mentor David Kruse mit seinem Lauf AG Team in enger Kooperation mit dem SV Aktiv Bad Westernkotten

Start 9:00 Uhr Treffpunkt (8:50 Uhr): Kurpark Bad Westernkotten direkt gegenüber der Hellweg-Sole-Therme, Weringhauser Straße 17, 59597 Bad Westernkotten (Erwitte); 20km und 30km; Streckenbeschreibung: Natur- und Landschaftslauf, überwiegend Wirtschaftswege, einige Schotterpassagen im Wald; Verpflegung (Wasser und Eistee) im Ziel und auf der Strecke beim 20 km-Lauf bei KM 12 - beim 30 km-Lauf bei ca. KM 19; Tempogruppen jeweils **ca. 5:30 min/km und 6:00 min/km**; nach dem Lauf bietet sich ein Besuch der Therme (mit Vitaminbar) an; Duschkmöglichkeiten nur dort vorhanden; Parkplätze stehen zur Verfügung

28. August Nottuln, GW Nottuln

Start 9:00 Uhr - Treffpunkt: Vereinsheim GW Nottuln, Niederstockumer Weg 7a, 48301 Nottuln ca. 20 km und 30 km mit drei Getränkeverpflegungen; Tempogruppen **5:45 und 6:45 min/km**; die Strecke geht durch die Baumberge; Umkleiden und Duschen sind vorhanden (Stand 02.08.2021)

4. September Hilstrup, TuS Hilstrup

Start 10:00 Uhr - Treffpunkt: Parkplatz Hohe Ward; 15 km; flaches Streckenprofil, drei Tempogruppen (**< 6 min/km, 6 min/km, > 6 min/km**)