

Volksläufe 2019 - Vorschläge

Datum	Ort	Strecken	Abfahrt	Startzeit	Startgeld	Sonstiges
23.02.2019	Bad Salzuflen	10-/26 km	9:30 Uhr	12:15 Uhr	?	gut als Bergtraining
09.03.2019	Warendorf	6 Std. Lauf	8:30 Uhr	10:00 Uhr	35 €	sehr gute Vorbereitung für Hamburg (Leistungstest)
07.04.2019	Harsewinkel	5 km	7:30 Uhr	9:30 Uhr	5,00 €	Anmeldung vor Ort
07.04.2019	Bonn	1/2 Marathon				Anreise Morgens
28.04.2019	Hamburg	Marathon				
05.05.2019	Haldenlauf Ahlen	7/11 km	10:00 Uhr	12:00 Uhr	5,00 €	Anmeldung vor Ort
25.05.2019	Hollenmarsch Bödefeld	14 + 21 km	6:30 Uhr	ab11:00 Uhr	16,00 €	für Walker und Wanderer
02.06.2019	Mariensfeld	12 Std. Lauf	6:15 Uhr	7:00 Uhr	?	Anmeldung vor Ort
10.06.2019	Gütersloh (Pfingsten)	10 km	8:30 Uhr	10:30 Uhr	8,00 €	Anmeldung vor Ort
14-18.06.	Ahrathon Reise					
15.06.2019	Everswinkel Vituslauf	5,0 km	12:45 Uhr	?	6,00 €	Anmeldung vor Ort + 2€ Nachmeldung
20.07.2019	Rinkerode	6,0 Km	15:30 Uhr	16:45 Uhr	5,00 €	Anmeldung vor Ort
10.08.2019	Ostbevern	7,0 km	14:00 Uhr Rad	15:30 Uhr	7,00 €	Anmeldung vor Ort eigene Wertung
23.08.2019	Einen Müssingen	5,4 + 10,0 km	16.00 Uhr Rad	17:55 Uhr	6,00 + 8,00 €	Anmeldung vor Ort eigene Wertung
31.09.2019	Emsseelauf Warendorf	5 + 10 km	14:30 Uhr	13:45 Uhr	7,00 €	Anmeldung vor Ort + 2€ Nachmeldung
14.09.2019	Telgte	7,5 km	Helfer	16:45 Uhr	7,00 €	Anmeldung vor Ort eigene Wertung
29.09.2019	Berlin	Marathon				
06.10.2019	Ökuluslauf (Genusslauf)	21 km Walken/Rad	?	?	ca. 35 €	ev. als Herbstfest
13.10.2019	Herne Westfalen Walk	5/14/21/ Staffel	9:30 Uhr	12:00 Uhr	8,00-10,00 €	Staffel 3 X 7 Km 20,00 €
19.10.2019	Hohne	12,5 km	12:30 Uhr	14:20 Uhr	8,00 €	gut als Bergtraining
02.11.2019	Ascheberg Herbern	6,0 km	12:45 Uhr	14:20 Uhr	7,50 €	Anmeldung vor Ort
07.12.2019	Everswinkel Nikolaulauf	5,0 km	13:00 Uhr	14:00 Uhr	6,00 € ?	Anmeldung vor Ort eigene Wertung

Die aufgeführten Volksläufe sind nur Vorschläge. Jeder kann, muss aber nicht, daran teilnehmen.

Andere Vorschläge werden gerne angenommen. Falls Ihr bei anderen Volksläufen startet, gebt bitte Martin die Daten schriftlich zwecks Abrechnung an.

Die vier Volksläufe, die mit **eigener Wertung** gekennzeichnet sind, werden von uns zu einer internen Serie zusammengefasst.

Ansprechpartner: Rainer Tel.: 981188

Klaus Tel.: 3718

Sylvia Tel. 77150