

# Münster Marathon "on Tour" 2018

Eine Anmeldung zu den kostenlosen und unverbindlichen Läufen ist 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.

## **8. Juli Rheine, SC Altenrheine**

**Start 9:00 Uhr** - Treffpunkt: Zooparkplatz Naturzoo Rheine – Höhe Salinenstraße; 20 - 25 km; gelaufen wird über Teerstraßen u. Pflasterwege entlang der Rheinenser Ems (mitten durch die City) und durch den schönen Bentlager Wald; es werden insgesamt zwei Tempogruppen von 5:30/5:45 min/km und 6:30 min/km angeboten; eine Verpflegungsstation an der Strecke (ca. km 10)

## **8. Juli Möhnesee. Sauerland Sportteam**

**Start 9.00 Uhr** - Treffpunkt: Heinrich Lübke Haus, Zur Hude 9, 59519 Möhnesee. Parkmöglichkeit vorhanden. Gelaufen werden zwei Runden á 15 km (140 Höhenmeter) um den Möhnesee - also Ausstieg nach 15 km möglich. Natur und Landschaftslauf, landschaftlich reizvolle Strecke, überwiegend Asphalt. Angeboten werden 5:30, 6:00 und 6:30 min/km. Keine Zielverpflegung, eigene Verpflegung kann aber im Fahrzeug abgestellt werden. Duschmöglichkeit wird noch geprüft.

## **15. Juli 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 20km-Lauf bei KM 12 - beim 30km-Lauf bei ca. KM 19; Tempogruppen jeweils ca. 5:30 und 6:00 min/km; nach dem Lauf bietet sich ein Besuch der Therme (mit Vitaminbar) an; Duschmöglichkeiten nur dort vorhanden; Parkplätze stehen zur Verfügung; unter folgenden Links können die Streckenverläufe eingesehen werden:

ca. 21km <http://www.greif.de/index.php?page=streckenvermessung&r=51353>

ca. 30km <http://www.greif.de/index.php?page=streckenvermessung&r=52072>

## **15. Juli Senden; Laufsport Senden**

**Start 9:00 Uhr** - Treffpunkt: Sportpark / Cabriobad, Buldener Str., Senden; ca. 30 km; Brems- und Zugläufer für Tempogruppen 5:30 und 6:30 min/km; ca. 20 km Brems- und Zugläufer für Tempogruppe 6:30 min/km; Getränkeverpflegung 3x auf der Strecke und im Ziel; Duschmöglichkeit vorhanden (Info im Internet: "Laufsport Senden"); aufgrund einer größeren Baustelle im Ort bitte den Umleitungsschildern zum Sportpark/Steuerhalle folgen; alternativ Treffen um 8:30 Uhr auf dem K+K Parkplatz am Grete-Schött-Ring an der B235 und gemeinsame Fahrt zum Sportpark

## **22. Juli Laer-Holthausen, SW Beerlage**

**9.00 Uhr** - Treffpunkt: Sportanlage SW Beerlage; ca. 20 und 30 km; mittelschwere Strecke mit Steigungen; Getränkeverpflegung 3 x auf der Strecke mit Wasser/Iso, Duschen und Umkleiden vorhanden; Tempogruppen werden vor Ort abgesprochen; i.d.R. zwei Tempogruppen mit 6 min/km und 5:30-5:45 min/km

## **29. Juli Georgsmarienhütte**

**Start 9.00 Uhr** – Treffpunkt: Sportanlage Am Rehlberg, 49124 Georgsmarienhütte; 25km; landschaftlich sehr schöne Strecke mit einigen mittleren Steigungen, fast ausschließlich auf Straße und Gehwegen; der Streckenverlauf ist mit Pfeilen gekennzeichnet; 2 Verpflegungsstellen auf der Strecke und im Ziel (Wasser, Tee, Cola, Banane, Schokolade); Duschmöglichkeiten sind vorhanden; Tempogruppen nach Bedarf zwischen 5:30 und 6:30 möglich; nach dem Lauf wird ein Sparschwein aufgestellt, um die Kosten für die Verpflegung zu decken

### **5. August Dortmund, LT Bittermark Dortmund**

**Start: 8:30 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;**

Am 5.08.2018 lädt der Lauftreff Bittermark Dortmund alle interessierten Läufer zum langen Lauf "MüMa on Tour" in das Ruhrtal ein. Während des Laufs wird für zwei Verpflegungsstellen gesorgt. Duschkmöglichkeiten sind nicht vorhanden. Nähere Informationen zur Strecke gibt es **hier**.

Es werden folgende Tempogruppen angeboten: 5:30, 6:00, 6:30. 7:00 min/km. Die Laufgruppen werden durch erfahrene Läufer des Lauftreffs geführt. Abhängig von der Teilnehmerzahl werden ggf. Gruppen zusammengelegt, wobei selbstverständlich auf die langsameren Läufer Rücksicht genommen wird. Alle Gruppen laufen ca. 3 Std. Die tatsächliche Streckenlänge ist also abhängig von der gewählten Gruppe (ca. 25 bis 33 km).

Der Lauf ist kostenlos. Eine Anmeldung ist grundsätzlich nicht erforderlich, der LT Bittermark freut sich aber über jede Kontaktaufnahme (Kontakt: [heiko.thoms@lt-bittermark.de](mailto:heiko.thoms@lt-bittermark.de)).

### **5. August Arnberg, Sauerland Sportteam**

**Start 9.00 Uhr** - Treffpunkt: Stadion Große Wiese, Freizeitbad Nass, Am Solepark 15, 59759 Arnberg  
Gelaufen werden zwei Runden á 17km (230 Höhenmeter) um den Möhnesee, also Ausstieg nach 17 km möglich.  
Natur und Landschaftslauf, landschaftlich reizvolle Strecke mit Steigungen, überwiegend Schotter. Angeboten werden 5:30, 6:00 und 6:30 min/km. Keine Zielverpflegung, eigene Verpflegung kann aber im Fahrzeug abgestellt werden. Am Zielort gibt es kostenpflichtige Duschkmöglichkeiten und eine Cafeteria im NassVital.

### **12. August Ascheberg-Herbern, SV Herbern**

**Start 9:00 Uhr** - Treffpunkt: Sportheim am Siepen, Siepenweg, 59387 Ascheberg-Herbern; 21 km und 30 km; flache Strecke entlang der Schlösserroute „Schloss Westerwinkel – Schloss Nordkirchen“; Getränkeverpflegung (Wasser, Apfelschorle) unterwegs; Duschen vorhanden; 3 Tempogruppen über 30 km zwischen 5:30 und 6:30 min/km; 2 Tempogruppen über 20 km

### **19. 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; Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind gegeben; Parkplätze vor dem Stadion; nach dem Lauf wird wieder gegrillt.

### **26. 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 5:30 und 6:30 min/km; die Strecke geht durch die Baumberge; Umkleiden und Duschen sind vorhanden

### **2. September Hiltrup, TuS Hiltrup**

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