

Münster Marathon "on Tour" 2021

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.

11. Juli Senden; Laufsport Senden

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

Duschkmöglichkeiten je nach dann geltender Corona-Schutzverordnung, zurzeit nur bei Buchung eines online-Tickets im Cabriobad über <https://senden.baeder-suite.de/de/>

25. 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 unter Vorbehalt vorhanden; Tempogruppen werden vor Ort abgesprochen; i.d.R. zwei Tempogruppen mit 6 min/km und 5:30-5:45 min/km

15. 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

22. 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; Umkleidemöglichkeiten sind gegeben, Duschen und das anschließende Grillen aber unter Vorbehalt der Inzidenzlage; Parkplätze vor dem Stadion

22. 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 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; Duschkmöglichkeiten nur dort vorhanden; Parkplätze stehen zur Verfügung

29. 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 unter Vorbehalt vorhanden

5. September Hiltrup, TuS Hiltrup

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