

# Münster Marathon "on Tour" 2024

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.

## **14. Juli Appelhülsen**

**Start 9:00 Uhr** - Treffpunkt: Sportzentrum, Kücklingsweg 6, 48301 Nottuln; es wird eine Strecke von 21 km angeboten, bei Bedarf können auch 25 km gelaufen werden; **voraussichtlich 3 Tempogruppen (6:00 min/km, 6:30 min/km und 7:00 min/km)**, also für Marathonnovizen geeignet. Getränkeversorgung auf der Strecke; Umkleiden und Duschen stehen im Sportzentrum zur Verfügung.

## **21. Juli 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; Umkleide- und Duschkmöglichkeiten stehen am Sportplatz zur Verfügung.

## **28. Juli Georgsmarienhütte**

**Start 9:00 Uhr** - Treffpunkt: Sportanlage des TVG auf dem Rehlberg 1 in 49124 GM-Hütte; die Strecke ist 25km lang und komplett ausgeschildert; 2 Verpflegungen unterwegs mit Wasser, Tee, Bananen und Schokolade. Zudem werden Tempogruppen von 5:00-5:20, 5:20-5:40 usw. angeboten; auch nach Bedarf, sodass niemand alleine laufen muss; Duschen und Umkleiden sind vorhanden.

## **4. August Nordwalde, Northwood Runners**

**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](http://www.northwoodrunners.de) einsehbar

## **11. 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

### **18. August Bad Westernkotten, Lauf AG & SV Aktiv**

**Start 9:00 Uhr** Treffpunkt (8:50 Uhr): Kurpark Bad Westernkotten direkt gegenüber der Hellweg-Sole-Therme, Weringhauser Straße 17, 59597 Bad Westernkotten (Erwitte); 10km, 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; Duscmöglichkeiten nur dort vorhanden; Parkplätze stehen zur Verfügung

### **25. 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 und Umkleidemöglichkeiten stehen zur Verfügung; das anschließende Grillen findet statt; Parkplätze vor dem Stadion

### **1. 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**)