

Kaltduscher Winterlaufserie 2017/18

»Wer hier nicht mitläuft ist nur zu faul aufzustehen«

Datum	Laufeinheit / (Ausschreibung)	Treffpunkt
So.19.11.17	1. Melibokuslauf - 18km (ohne Schleife) sehr moderat	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Sperbergrund
So.26.11.17	2. Melibokuslauf - 18km (ohne Schleife) sehr moderat	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Sperbergrund
So.03.12.17	3. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) moderat	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Sperbergrund
So.10.12.17	4. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) moderat	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Sperbergrund
So.17.12.17	5. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) mit anschließendem Weihnachtsumtrunk	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Sperbergrund
Sa.26.12.17	langer Lauf zum Nauheimer See – ca. 26km mit anschließendem Weihnachtsumtrunk	9:00 Uhr Brücke A5 Erzhausen
Sa.30.12.17	6. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) mit anschließendem Weihnachtsumtrunk	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Sperbergrund
Mo.01.01.18	Neujahrslauf - 14km (Hügelrunde) sehr sehr moderat (6:30er Schnitt)	10:00 Uhr Lauftreff Egelsbach
So.07.01.18	1. Feldberglauf 23km - ohne Altkönig mit anschließendem Neujahrsumtrunk	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Hohemark Endstation
So.14.01.18	2. Feldberglauf 25km - mit Altkönig	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Hohemark Endstation
So.21.01.18	3. Feldberglauf 25km - mit Altkönig	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Hohemark Endstation
So.28.01.18	4. Feldberglauf 25km - mit Altkönig	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Hohemark Endstation
So.04.02.18	5. Feldberglauf 25km - mit Altkönig	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Hohemark Endstation
So.11.02.18	6. Feldberglauf 25km - mit Altkönig	8:30 Uhr Erzhausen 9:00 Uhr Hohemark Endstation
So.18.02.18	1. Fischerhüttenlauf - 26km moderat	8:30 Uhr B3 Gugelhupf
So.25.02.18	2. Fischerhüttenlauf - 28km moderat	8:30 Uhr B3 Gugelhupf
So.04.03.18	3. Fischerhüttenlauf - 30km moderat	8:30 Uhr B3 Gugelhupf
So.11.03.18	4. Fischerhüttenlauf - 30km moderat	8:30 Uhr B3 Gugelhupf
So.18.03.18	5. Fischerhüttenlauf - 32km moderat	8:30 Uhr B3 Gugelhupf
So.25.03.18	6. Fischerhüttenlauf - 32km moderat	8:30 Uhr B3 Gugelhupf
Mo.02.04.18	Ostermontag Halbmarathon - 21km Koberstädter Traditionsrunde	9:00 Uhr Lauftreff Egelsbach
So.08.04.18	51. Nord-Süd Marathon Kultlauf von Erzhausen zum Felsenmeer	8:00 Uhr Hessenplatz Erzhausen

Ab 17.04.18. **Hügeltraining** immer **Dienstags 19:00 Uhr Koberstadt**, = 14km mit 5-7 Bergauf-Intervalle

Mehr Informationen unter www.stefan-seibold.de

Lust mitzumachen? -> stefan-seibold@t-online.de