Laufgruppe

01.01.19

Datum		Startzeit	Ort	Neu Änderung	Anmeldeschluß	Startgeld	Nachmeldung	Startgeld	Name	Strecke	Internetadresse	E-Mail	
17.02.19		10:00	Merkers						Kristall - Marathon	10 / 21 / 42	www.triathlonverein-barchfeld.de		Niemand behauptet, dass es einfach ist - aber es gibt keinen anderen Weg
24.02.19		13:00	Kemmern						Maintal-Crosslauf	8,6	www.maintal-cross.de		
13.04.19		10:00	Ramsthal						Saaletal-Marathon	10 / 21 / 42	www.Saaletal-Marathon.de		
14.04.19		14:00	Würzburg						Residenzlauf	10	www.Residenzlauf.de		
05.05.19		10:30	Schweinfurt						MainCityRun	5 / 10 / 21	www.MainCityRun.de		
05.05.19			Bamberg						Weltkulturerbelauf	10,9	https://www.weltkulturerbelauf.de/		
26.05.19		9:00	Würzburg						Würzburg-Marathon	21	www.wuerzburg-marathon.de		
30.05.19		11:00	Wülflingen						Wülflinger Wässernachlauf	9,5	www.tsv-wuelflingen.de		
01.06.19		8:45	Fürth						Metropolmarathon Fürh	42	www.metropolmarathon.de		
28.06.19		18:30	Waigolshausen						Waigolshäuser Geiersberg-Lauf	6 / 12	www.tsv-waigolshausen.de	geiersberg-lauf@web.de	
14.07.19	?	11:00	Gernach						Benefiz Dorflauf	10	www.kab-gernach.de	thomas.treutlein@web.de	
19.07.19		18:30	Castell						Schwanberglauf	10,4	www.schwanberglauf.de		
20.07.19		16:00	Fürth						Gourmetlauf	10	www.gourmetlauf.de		
08.09.19		10:00	Rannungen						Wald-und Naturlauf "Rund um Rannungen"	10 21	www.laufgruppe-rannungen.de		
21.09.19		15:30	Kemmern						Kemmerner Kuckuckslauf	10	www.kemmerner-kuckuckslauf.de	info@kemmerner-kuckuckslauf.de	
19.10.19			Burghaslach						Steigerwald Fackellauf	7,9	http://www.tsv-burghaslach.de		
27.10.19		10:00	Frankfurt						Frankfurt Marathon	42,195	www.frankfurt-marathon.com		
10.11.19		10:15	Kitzingen						Lebkuchenlauf	10	http://laufteam.tg-kitzingen.de	laufteam@tg-kitzingen.de	
31.12.19		14:00	Fuchsstadt						Fuschter Silvesterlauf	6,8	www.fuschterlauf.de		
31.12.19		12:00	Estenfeld						Benefiz Silvesterlauf	9,5	www.silvesterlauf-estenfeld.de		
		14:00	Bad Kissingen						Rakoczylauf	8,87	www.badkissingen.de		
	?	21:30 22:00	Hambach						Hambach-Night-Run	8 15,6	www.hambach-night-run.de	hambach-night-runners@gmx.de	
	?	18:00	Dingolshausen						Dingolshäuser Köhlerlauf	12,5	http://www.koehlerlauf.de		
	?	10:00	Waigolshausen						Waigolshäuser Geiersberg-Lauf	10 / 21,09	www.tsv-waigolshausen.de	geiersberg-lauf@web.de	
	?	15:00	Ramsthal	x					Ramsthaler Wein-Berg-Lauf	10,4	www.SV-Ramsthal.de		
	?	10:45	Westheim						Zabelstein - Run	11 / 21,1	www.zabelstein-runners.de		
	?	12:00	Ochsenfurt						Nikolauslauf	7,5	www.tvochsenfurt-leichtathletik.de		
	?	14:00	Würzburg						Run4freedom&tolerance	10	www.run4freedom.de		
		10:40	Hammelburg						Hammelburger Osterlauf	10	www.lauftreff-lausendfuessler.de		
	?	17:30	Oberschwarzach						Dachslauf	10	http://www.dachslauf.de/		

Training:

Die Entfernung ist unwichtig, nur der erste Schritt ist schwer.

keine Hemmungen - Jede/r ist herzlich willkommen Der "schwächste" Läufer bestimmt das Tempo.

Vorschau:

Kristall-Marathon, Merkers
Hammelburger Osterlauf
Residenzlauf, Würzburg
MainCityRun, Schweinfurt
Iwelt Marathon, Würzburg
Wässernachlauf, Wülflingen
Gourmentlauf, Fürth
Fischfestlauf Prosselsheim — www.tsv-prosselsheim.de
Kemmerner Kuckuckuslauf
Halbmarathon Waigolshausen (10 und 21,0975 km)
Mainova Frankfurt Marathon
Weltkulturerbelauf, Bamberg
Kreuzberglauf TG Schweinfurt am 03.10. (kreuzberglauf@gmx.de - Anmeldung)