

TV Georgsmarienhütte- Laufen

Vorbereitungsläufe beim TV Georgsmarienhütte

Ab dem 12.2.23 bietet der TVG erneut Vorbereitungsläufe durch das Osnabrücker Land an . Die diesjährige Winterlaufserie ist auf die Marathondistanz ausgelegt und dementsprechend steigern sich die Streckenlängen von 20km bis hin zu 33km. Start- und Endpunkt ist jeweils die Teutoburger Wald Sporthalle (Carl- Stahmer Weg, 49124 Georgsmarienhütte). Die Startzeiten (8 Uhr/ 8.30 Uhr/ 9 Uhr) sind den jeweiligen Streckenlängen angepasst und sind bitte der unten stehenden Tabelle zu entnehmen. Unterwegs werden 2 Versorgungspunkte eingerichtet, an denen Wasser, Eistee und Cola, sowie Bananen und Schokolade bereit stehen. Gelaufen wird im individuellen Tempo, Absprachen zu Tempogruppen sind spontan vor Ort möglich.

Im Anschluss stehen Duschkmöglichkeiten in der Sporthalle zur Verfügung. Es handelt sich um reine Trainingsläufe, es erfolgt keine Zeitnahme und eine Anmeldung ist nicht nötig.

Datum	Wann	Strecke	Startzeit
1.Sonntag	12.02.2023	20km	9 Uhr
2.Sonntag	19.02.2023	25km	9 Uhr
3.Sonntag	26.02.2023	25km	9 Uhr
4.Sonntag	05.03.2023	25km	9 Uhr
5.Sonntag	12.03.2023	25km	9 Uhr
6.Sonntag	19.03.2023	25km	9 Uhr
7.Sonntag	26.03.2023	25km	9 Uhr
8.Sonntag	02.04.2023	30km	8:30 Uhr
9.Freitag	07.04.2023	33km	8 Uhr
10.Sonntag	16.04.2023	20km	9 Uhr