

Kaltduscher Winterlaufserie 2023/24

»Wer hier nicht mitläuft, ist nur zu faul aufzustehen«



Datum	Laufeinheit / (Ausschreibung)	Treffpunkt
Mo.10.04.23	Ostermontag - 14km Hügellrunde moderat	9:00 Uhr Laufftreff Egelsbach
Di. ab Mai	Hügeltraining 14km Hügellrunde mit 5-7 Bergauf-Intervalle	19:00 Uhr Koberstadt
So.12.11.23	1. Melibokuslauf - 18km (ohne Schleife) sehr moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.19.11.23	2. Melibokuslauf - 18km (ohne Schleife) sehr moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.26.11.23	3. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) sehr moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.03.12.23	4. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.10.12.23	5. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.17.12.23	6. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) mit anschließendem Weihnachtsumtrunk	9:00 Uhr Sperbergrund
Di.26.12.23	langer Lauf zum Nauheimer See – ca. 26km mit anschließendem Weihnachtsumtrunk.	9:00 Uhr Brücke A5 Erzhausen
Fr.29.12.23 für Urlauber	7. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) mit anschließendem Weihnachtsumtrunk	9:00 Uhr Sperbergrund
Mo.01.01.24	Neujahrslauf - 14km (Hügellrunde) sehr sehr moderat (6:30er Schnitt)	10:00 Uhr Laufftreff Egelsbach
So.07.01.24	letzter Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) mit anschließendem Neujahrsumtrunk	9:00 Uhr Sperbergrund
So.14.01.24	1. Feldberglauf 25km - ohne Altkönig Moderat	9:00 Uhr Hohemark Endstation P&R
So.21.01.24	2. Feldberglauf 25km - mit Altkönig Moderat	9:00 Uhr Hohemark Endstation P&R
So.28.01.24	3. Feldberglauf 25km - mit Altkönig Moderat	9:00 Uhr Hohemark Endstation P&R
So.04.02.24	4. Feldberglauf 25km - mit Altkönig Moderat	9:00 Uhr Hohemark Endstation P&R
So.11.02.24	5. Feldberglauf 25km - mit Altkönig moderat	9:00 Uhr Hohemark Endstation P&R
So.18.02.24	1. Fischerhüttenlauf - 26km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.25.02.24	2. Fischerhüttenlauf - 28km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.04.03.24	3. Fischerhüttenlauf - 30km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.11.03.24	4. Fischerhüttenlauf - 30km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.18.03.24	5. Fischerhüttenlauf - 32km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.25.03.24	6. Fischerhüttenlauf - 32km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
Mo.01.04.24	Ostermontag - 14km Hügellrunde moderat	9:00 Uhr Laufftreff Egelsbach
So.07.04.24	57. Nord-Süd Marathon Kultlauf von Erzhausen zum Felsenmeer	8:00 Hessenplatz Erzhausen