

## LTV Kiel-Ost Sommermarathontraining 2017

	Tag	Datum	Uhrzeit	Streckenplanung	Treffpunkt		Km	Tempo	Bemerkung
	Freitag	07.07.17	18:00:00	Thorsten Schulte	Bordesholm Badeanstalt Seestraße		15 km	06:00 min./km	
	Samstag	08.07.17							Mutlauf Mooreichwiese
1	Sonntag	09.07.17	08:30 Uhr	Ingo Witt	Kiellinie Parkplatz Koesterallee	Holtenauer Hochbrücke – Thiessenkai – Leuchtturm Holtenau	15 km	06:30 min./km	
2	Sonntag	16.07.17	09:00Uhr	Alexander Koch	Parkplatz REWE Friedrichsort Brauner Berg		22 km	06:00 min./km	
3	Sonntag	23.07.17							Reinhard Sonnenaufgangslauf 05:00 in Heidkate
4	Sonntag	30.07.17	09:00Uhr	Thorsten Schulte	Quickborn, Falckstraße 4	Himmelmoorlauf	30 km	06:00 min./km	
5	Sonntag	06.08.17	08:30 Uhr	Silke Schnack / Volker Schnack	Famila Neumeimersdorf	Windmühlenlauf	26 km	06:00 min./km	Ostseeman Glücksburg
6	Sonntag	13.08.17	08:30 Uhr	H. G. Hadamik W. R. Kieker	Schönkirchen Apotheke Kärtnersredder	Lauf durch die Probstei	26 km	06:00 min./km Volker mit dem Rad 06:30 min./km Silke mit dem Rad	Förde Triathlon
7	Sonntag	20.08.17	08:30 Uhr	Harmut Kiezmann Mareike Schulze	Badestelle Parkplatz in Westensee	Westenseelauf	20-25 km	06:45 min./km - 07:00 min./km	
8	Sonntag	27.08.17	08:30 Uhr	Lothar Brandt Mareike Schulze Hartmut Kiezmann	Bordesholm L 318 Parkplatz am Moor	Dosenmoorlauf	28-30 km ?	06:00 min./km 06:45 min./km – 07:00 min./km	Plöner See Marathon
9	Sonntag	03.09.17	08:30 Uhr	Jens Leemhuis Jens Meier Stefan Kähler	Waldschänke Klosterforst	Quer durch den Klosterforst	10 km 17 km 21 km	06:30 min./km 06:00 min./km 06:00 min./km	Tag des Sports
10	Sonntag	10.09.17	08:30 Uhr						Kiellauf

alle Läufe mit Verpflegung.

Anmeldung und Fragen bitte bei Ingo: [ingowitt@web.de](mailto:ingowitt@web.de)

Wir entscheiden vor Ort, welche Gruppen wir anbieten und welches Tempo gelaufen wird. Das richtet sich nach den Mitläufern.

Jeder ist herzlich Willkommen!