

# Kaltduscher Winterlaufserie 2024/25

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



Datum	Laufeinheit / (Ausschreibung)	Treffpunkt
<b>Di. ab Mai</b>	<b>Hügeltraining</b> 14km Hügelrunde mit 5-7 Bergauf-Intervalle	Ab Mai immer Dienstags um 19:00 Uhr Treffpunkt Lauftreff Eelsbach   Koberstadt
So.10.11.24	1. Melibokuslauf - 18km (ohne Schleife) sehr moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.17.11.24	2. Melibokuslauf - 18km (ohne Schleife) sehr moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.24.11.24	3. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) sehr moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.01.12.24	4. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.08.12.24	5. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.15.12.24	6. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) moderat	9:00 Uhr Sperbergrund
So.22.12.24	7. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) mit anschließendem Weihnachtsumtrunk	9:00 Uhr Sperbergrund
Do.26.12.24	langer Lauf zum Nauheimer See – ca. 26km mit anschließendem Weihnachtsumtrunk.	9:00 Uhr Brücke A5 Erzhausen
So.29.12.24	8. Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) mit anschließendem Weihnachtsumtrunk	9:00 Uhr Sperbergrund
<b>Mi.01.01.25</b>	<b>Neujahrslauf</b> - 14km (Hügelrunde) sehr sehr moderat (6:30er Schnitt)	10:00 Uhr Lauftreff Egelsbach   Koberstadt
So.05.01.25	letzter Melibokuslauf - 20km (mit Schleife) mit anschließendem Neujahrsumtrunk	9:00 Uhr Sperbergrund
So.12.01.25	1. Feldberglauf 25km - ohne Altkönig Moderat	9:00 Uhr Hohemark Endstation P&R
So.19.01.25	2. Feldberglauf 25km - mit Altkönig Moderat	9:00 Uhr Hohemark Endstation P&R
So.26.01.25	3. Feldberglauf 25km - mit Altkönig Moderat	9:00 Uhr Hohemark Endstation P&R
So.02.02.25	4. Feldberglauf 25km - mit Altkönig Moderat	9:00 Uhr Hohemark Endstation P&R
So.09.02.25	5. Feldberglauf 25km - mit Altkönig moderat	9:00 Uhr Hohemark Endstation P&R
So.16.02.25	1. Fischerhüttenlauf - 26km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.23.02.25	2. Fischerhüttenlauf - 28km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.02.03.25	3. Fischerhüttenlauf - 30km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.09.03.25	4. Fischerhüttenlauf - 30km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.16.03.25	5. Fischerhüttenlauf - 32km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.23.03.25	6. Fischerhüttenlauf - 32km moderat	8:30 Uhr B3 Guglhupf
So.30.03.25	14km Hügelrunde moderat	9:00 Uhr Lauftreff Egelsbach   Koberstadt
<b>So.06.04.25</b>	<b>58. Nord-Süd Marathon</b> Kulturlauf von Erzhausen zum Felsenmeer	<b>8:00 Hessenplatz Erzhausen</b>