

# Laufplanung 2015

---

## 15.02.2015 Bertlicher Straßenläufe

Renate: Halbmarathon 21,1Km in 2:00:53h gesamt Platz 18, AK W45 Platz 7

Alois: Marathon 42,2Km in 3:23:36 gesamt Platz 13, AK M50 Platz 6

---

## 14.03.2015 6h-Lauf Münster Lützow-Kaserne

Renate: 49,738Km gesamt Platz 27, AK W45 Platz 7

Alois: 72,187KM gesamt Platz 9, AK M50 Platz 2

---

## 22.03.2015 Halbmarathon Venlo (NL)

Renate: 21,1Km in 1:56:01 gesamt Platz 2720 von 6409 Starter, AK W45 Platz 75

---

## 03.04.2015 Rund um Edersee (68Km mit 2500HM) ; Alois

04.04.2015 Tour de Anger Quelle Wülfrath bis zum Rhein in Angerhausen (37Km)

Renate und Alois

---

## 23.-24.05.2015 Neander-Ralley 240Km Nonstop (4500HM) ; Alois

## 31.05.2015 Rheinsteigextremlauf Siebengebirge (26KM und 1200Hm) ; Alois

## 20.-21.06.2015 Zugspitzultratrail (101Km 5400Hm) Alois

## 04.07.2015 6h-Lauf, Rund um die Eschbachtalsperre in Remscheid (Renate und Alois)

## 30.08.2015 Tetraeder Treppenlauf: Extreme Empire Run 11Km, 1847 Treppenstufen (Alois)

## 05.-06.09.2015 24h-Lauf in Braunschweig (Renate und Alois)

## 17.-18.10.2015 Pfälzer Weinsteig extrem 100 Meilen (160Km) (Alois)

## 08.11.2015 Bottroper Herbstwaldläufe 50Km (Renate und Alois)

## 29.11.2015 Bertlicher Straßenläufe Halbmarathon Kreismeisterschaft (Renate)

---