









# Volksläufe 2019

	Datum	Lauf-Ort	Laufstrecken in km			Besonderheiten
1	24.02.2019	Amelinghausen 	5,0	11,5	21,1	Auftakt der Saison natürlich bei uns
2	10.03.2019	Celle	5,0/10,0	15,0	20,0	Einer der Stadtläufe schlechthin
3	17.03.2019	Scharnebeck 	5,0	11,0	21,0	Rund um Scharnebeck+Elbeseitenk.
4	07.04.2019	HH-Wilhelmsburg	5,0	10,0	20	Gerade Laufstrecken
5	28.04.2019	Hermannsburg	5,0	10,0	20,0	Teilweise etwas uneben
6	13.04.2019	Kyffhäuser Berglauf	6,0/14,0	21,1	42,2	Landsch.schön + sehr anspruchsv.
7	14.04.2019	Thomasburg 	5,0	10,0	15,0	Gute Laufstrecken
8	01.05.2019	Winsen	5,8	10,8	21,1	Schöne Deichlaufstrecke
9	12.05.2019	Bad Bevensen Ilmenaulauf	4,7	9,6		Gute Strecke
11	26.05.2019	Wald und Wiesenlauf Salzhäusen	5,4	10,4	21,1	Wald- und Wiesenlauf
12	15.06.2019	Sparkassenlauf Aurich	5	10		
13	23.06.2019	Dahlenburger Moorlauf	4,6	8,8		Schöne Strecke
14	25.05.2019	Hitfelder Volkslauf	4,4	10,6	20,5	Feld- und Waldwege
15	26.05.2019	Deichlauf Hohnsf/Elbe 	6,0	10,6	21,1	Schöne Strecke am Elbe-Seitenkan.
16	14.06.2019	Uelzen	4,9	9,7		Schöner abendl. Stadtlauf
17	16.06.2019	Buchholz	5,3	10,0	21,1	Große Begeisterung des Publikums
18	06.07.2019	Schweriner Seen Lauf	10,0	15,0	30,0	Anspruchsvolle Strecken
19	26.07.2019	Lüchower Zehner	10,0			
20	02.08.2019	Bodenteich	5,7	11,2		Nette Party nach dem Lauf
21	09.08.2019	Rykä Frauenlauf Hamburg	7,4			Rund um die Außenalster
22	18.08.2019	Amelinghausen 	8,4			Anspruchsv.Strecke+Zusch.o.Ende
23	29.09.2019	Tangendorf	5,0	10,0	21,1	Laufen mit anschl. Verlosung
24	24.08.2019	Schneverdingen	5,0	10,0	21,1	Lauf d.die Heide+abendl.Feuerwerk
25	15.09.2019	Airport Race HH 	16,0			10 Meilen rund um den Flughafen
26	08.09.2019	Lüneburg - Tiergarten	6,3	10,6	19,1	Gute Laufstrecken
27	15.09.2019	Adendorf 	5,0	10,0	20,0	Lauf d.die Wälder um Adendorf
28	22.09.2019	Jesteburg	5,3	10,3	20,3	Es gibt ein Rahmenprogramm
30	20.10.2019	Gördelauf	5,5	9,7	20,0	Mit Bergwertung
31	03.11.2019	TSV Gellersen 		10,0	20,0	Sehr harte Strecke
32	09.11.2019	Hösseringen	6,0/10,0	15,0	20,0	Gutes Rahmenprogr. m.Verlosg
33	30.11.2019	Ebstorfer Winterlauf	5,0	10,0		Sehr flache Strecke

Läufe zum SAHLA Cup sind mit gekennzeichnet

