



Neues Laufprojekt des SV Turbine Neubrandenburg

Die Seenrunde

Von den Höhen der Welt nun zurück in die Ebene. Ihr habt jetzt genug Kraft getankt und sollt das nun in der Ebene in Geschwindigkeit umsetzen. Dafür habe ich Euch landschaftlich wunderbare Laufstunden um unsere einheimischen Seen ausgesucht. Alle ausgesuchten Seen, stehen auch für eine Laufveranstaltung. Da sich unser Bewegungskreis wieder etwas erweitert hat, könnt Ihr die Strecken natürlich auch im Original ablaufen.

Wir sammeln also keine Höhenmeter mehr sondern See-Runden. Wie soll das ablaufen?

Ihr meldet mir wieder Eure täglichen Laufleistungen und sammelt Seen – Kilometer.

Die langen Strecken könnt Ihr natürlich auch in Abschnitten laufen. Beim Müritzlauf könnt Ihr Euch z.B. die einzelnen Stafflabschnitte vornehmen (10,6km – 8,7km – 10,1km – 7,5km – 9,9km – 10,5km – 9,6km – 8,1km).

Folgende Seen stehen zur Auswahl:

- | | |
|--|----------|
| • Reitbahnsee, Neubrandenburger Staffelmaraathon | 1,40 km |
| • Prälanker See, Prälanker Triathlon | 4,00 km |
| • Wutzsee, Lindow, Wutzseelauf | 7,50 km |
| • Zierker See, Neustrelitz, Adventslauf | 12,00 km |
| • Stechlinsee, Neuglobsow, Stechlinseelauf | 13,00 km |
| • Plätkowsee, Lychen, Lychener Seenlauf | 15,00 km |
| • Insensee, Güstrower Inseseelauf (alte Strecke) | 20,00 km |
| • Lübbesee, Templiner Lübbeseelauf | 20,00 km |
| • Tollensesee. Neubrandenburger Tollenseelauf | 35,00 km |
| • Schweriner See, Schweriner Seentail | 60,50 km |
| • Müritz, Warener Müritzlauf | 75,00 km |

Das macht in Summe 263,40km! Wir behalten hier auch das Kronen – Prinzip bei.

1.Krone 52,90 km (das sind die sechs ersten Seen)

Doppelkrone 92,90 km (+ Insensee und Lübbesee)

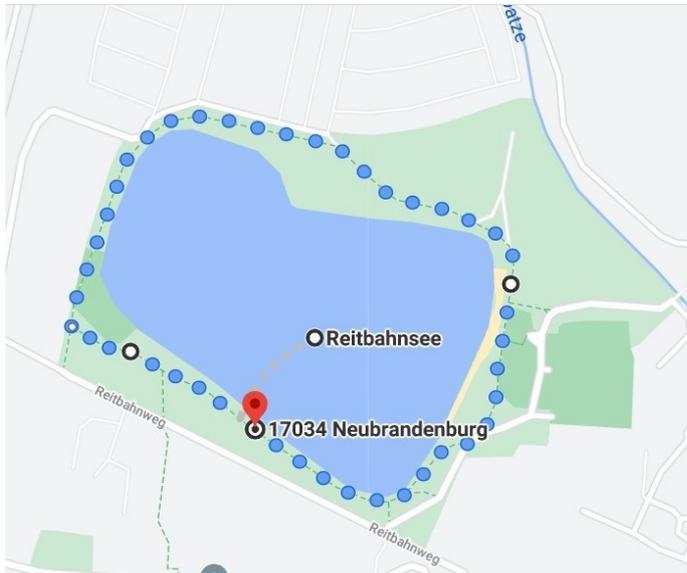
Läuferkönig 188,40 km (+ Tollensesee und Schweriner See)

Läuferkaiser 263,40 km (alle Strecken)

Es ist also für jeden Geschmack etwas dabei. Ihr habt bis zum 15.03. dafür Zeit.

Hier nun die Streckenauswahl, mit einigen Karten:

1,4 km – Reitbahnsee, Neubrandenburg (Staffelmarathon)

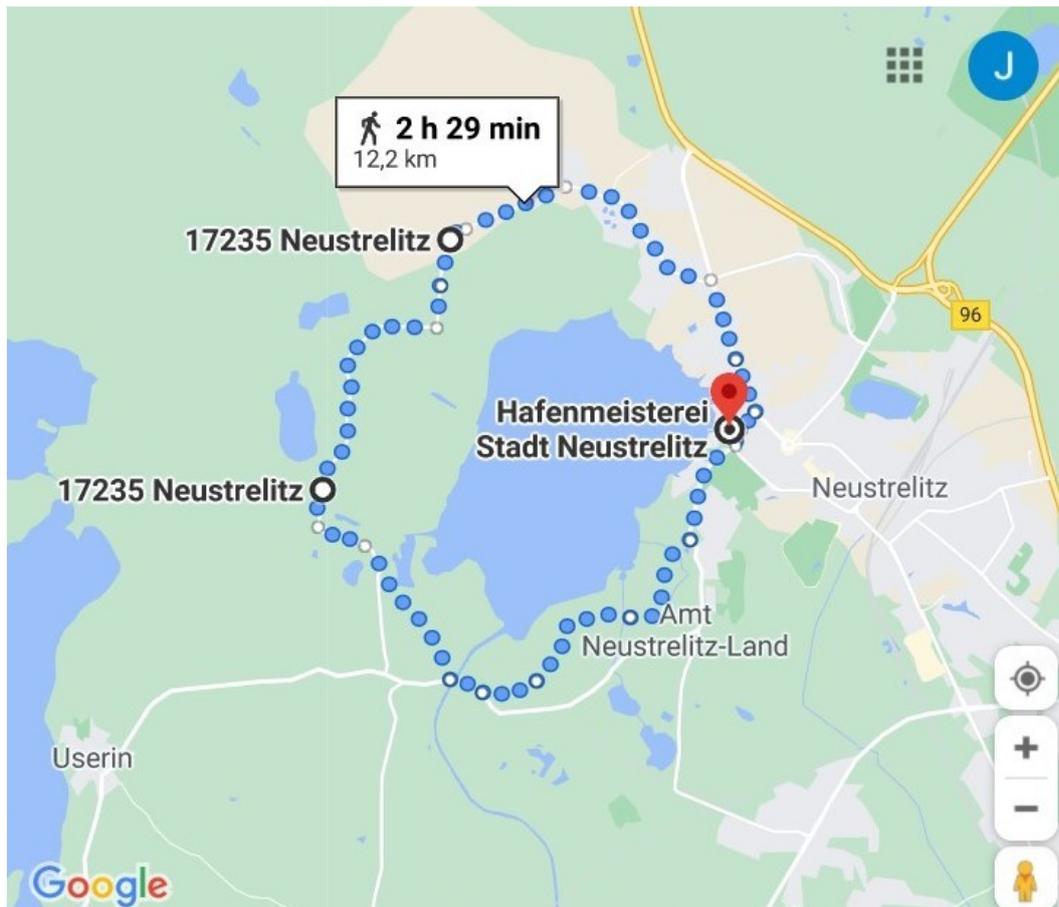


4,0 km – Prälanksee (Prälank – Triathlon)

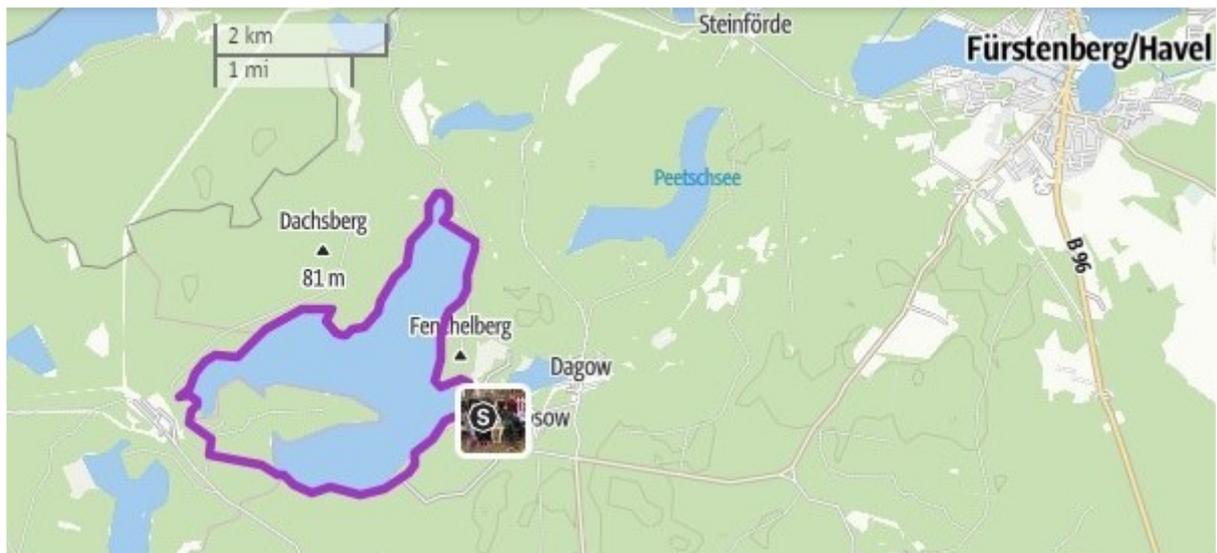
7,5 km – Wutzsee, in Lindow (Wutzsee-Lauf)



12,0 km – Zierker See, Neustrelitz (jedes Jahr am 1.Advent)

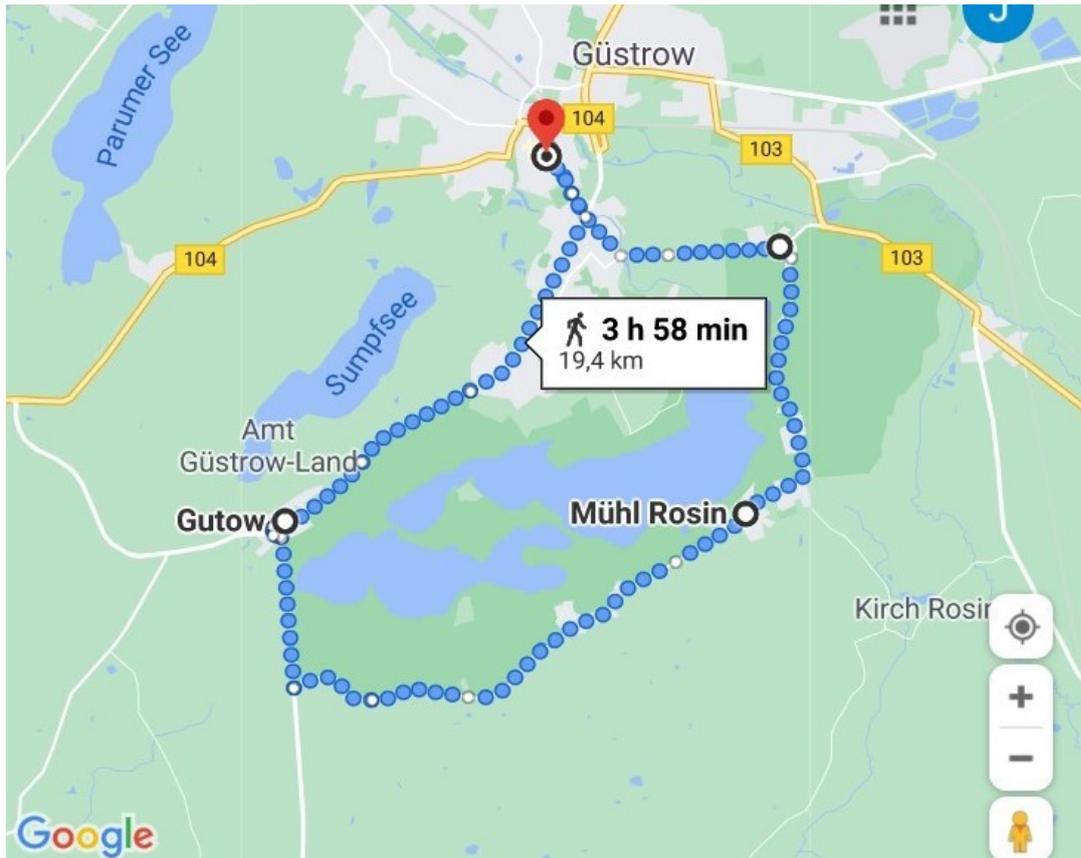


13,0 km – Stechlinsee, Neuglobsow (Stechlinseelauf)

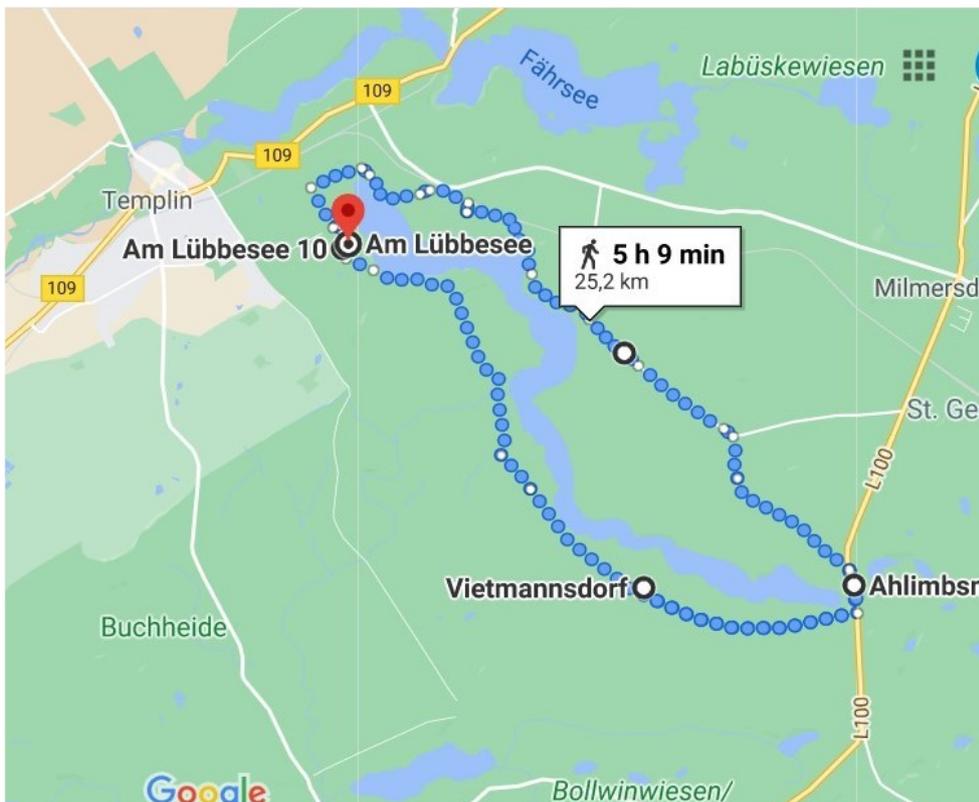


15,0 km – Platkowsee, Lychen (Lychener Seenlauf)

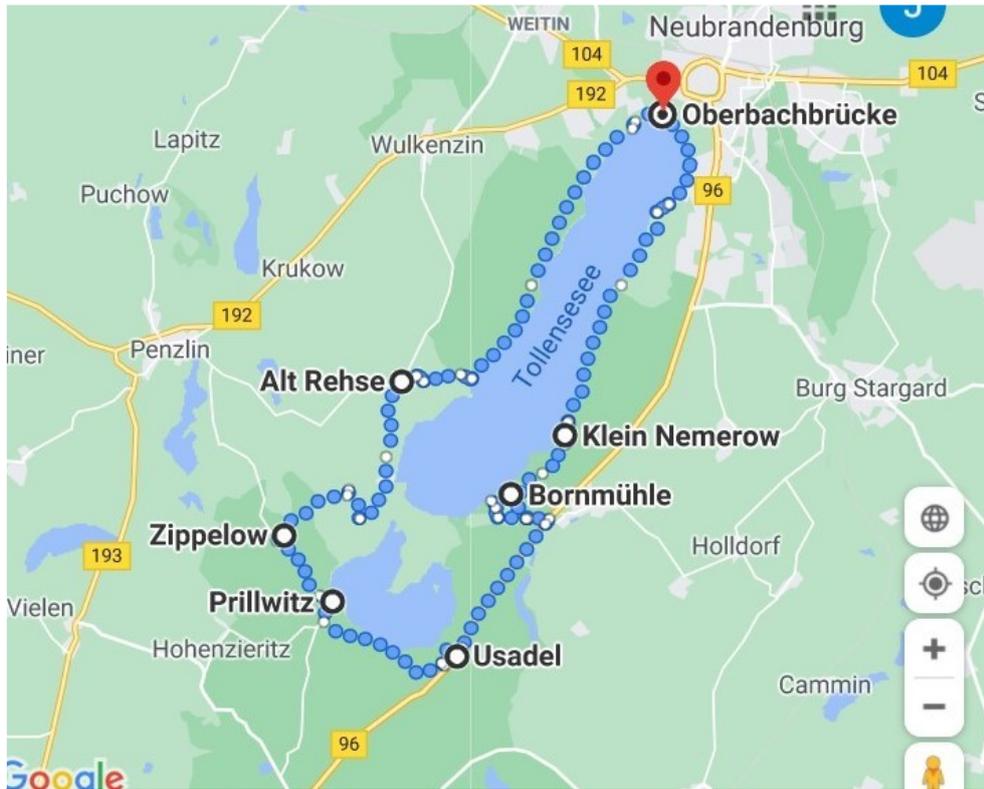
20,0 km – Insensee, Güstrow (Inseseelauf, die alte Strecke rund um den See)



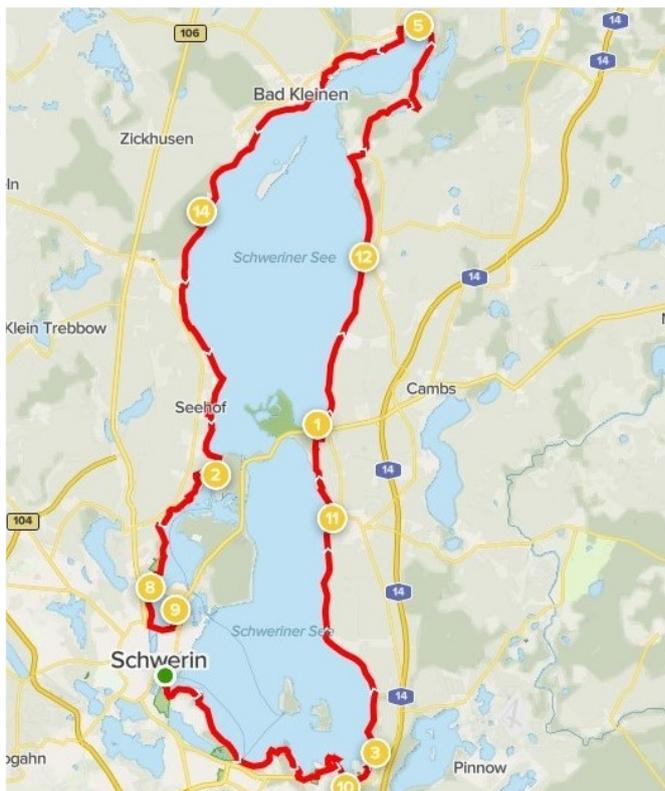
20,0 km – Lübbesee, Templin (Lübbeseelauf)



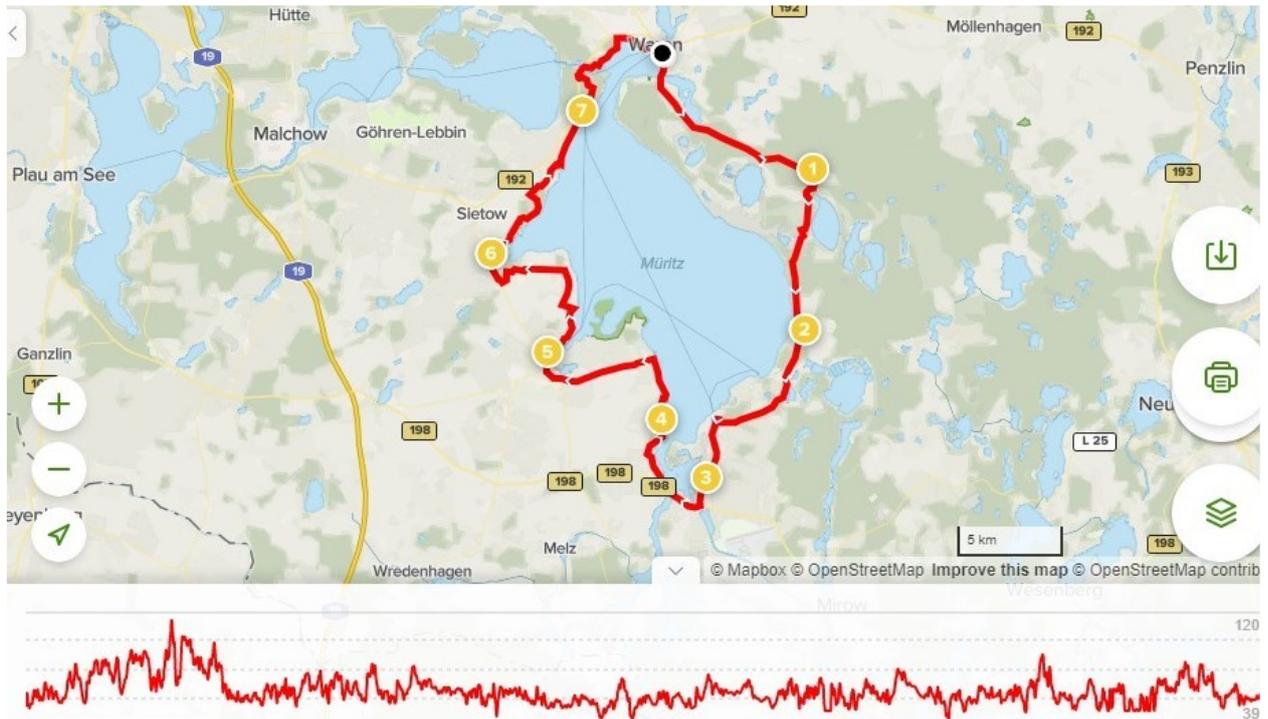
35,0 km – Tollensesee, Neubrandenburg (Tollenseseeelauf)



60,5 km – Schweriner See, Schweriner (Schweriner Seentrail)



75,0 km – Müritz, Waren (Müritzlauf)



MECKLENBURGER SEEN RUNDE

Das Programm für die Radfahrer:

Für die Radler nehmen wir natürlich nur die etwas längeren Strecken in Angriff

- Tollensesee 35,00 km
- Müritz 75,00 km
- MSR 300 300,00 km
- Vätternseerunde 300,00 km

Macht zusammen 710,00 km. Also etwa das dreifache Pensum der Läufer*innen.

1.Krone 110,00 km (Tollensee und Müritz)

Doppelkrone 260,00 km (+ halbe MSR)

Radlerkönig 410,00 km (Tollensesee, Müritz und MSR)

Radlerkaiser 710,00 km (alle Strecken)

300 km – Mecklenburger Seenerunde



Bei Winterwetter kann man ja noch nicht so lange Strecken fahren, deshalb der Vorschlag: Nehmt euch immer eine oder zwei Etappen, von Verpflegungspunkt zu Verpflegungspunkt, vor. Das wären dann:

NB – Feldberg 41km – Neustrelitz 42km – Schwarz 40km – Röbel 31km – Nossentiner Hütte 39km – Alt Schönau 47km – Groß Vielen 35km – NB 25km

Vätternsee

