

Start	Sonntag, 15.07.2012		Tempo		Uhrzeit	
	09:15:00	KM	00:05:30		00:06:30	
	Start Westfalenring	1	00:05:30	09:20:30	00:06:30	09:21:30
	Bahnschranke Tetekum	2	00:11:00	09:26:00	00:13:00	09:28:00
	Brücke DO-Ems-Kanal	3	00:16:30	09:31:30	00:19:30	09:34:30
	Tetekum (flach)	4	00:22:00	09:37:00	00:26:00	09:41:00
	Tetekum bei Beckfeld vor Anstieg	5	00:27:30	09:42:30	00:32:30	09:47:30
	Querung B474 (Baustelle)	6	00:33:00	09:48:00	00:39:00	09:54:00
	Erfrischung, Getränkestation / Rips	7	00:38:30	09:53:30	00:45:30	10:00:30
	Reckelsum Richtung Bockholter Balwe	8	00:44:00	09:59:00	00:52:00	10:07:00
	Bockholter Balwe	9	00:49:30	10:04:30	00:58:30	10:13:30
	Rechede Richtung Steveraue Olfen	10	00:55:00	10:10:00	01:05:00	10:20:00
	Steveraue	11	01:00:30	10:15:30	01:11:30	10:26:30
	Steveraue vor Füchtelner Mühle	12	01:06:00	10:21:00	01:18:00	10:33:00
	Kökelsum (Schulze Kökelsum)	13	01:11:30	10:26:30	01:24:30	10:39:30
	Langenesch	14	01:17:00	10:32:00	01:31:00	10:46:00
	Reckelsum Richtung Seppenrade zurück	15	01:22:30	10:37:30	01:37:30	10:52:30
	Erfrischung, vor Kindergarten Emkum	16	01:28:00	10:43:00	01:44:00	10:59:00
	nach Querung B58, Emkum	17	01:33:30	10:48:30	01:50:30	11:05:30
	Richtung Hof Könemann, Emkum	18	01:39:00	10:54:00	01:57:00	11:12:00
	Emkum	19	01:44:30	10:59:30	02:03:30	11:18:30
	Ferienpension Löbbert	20	01:50:00	11:05:00	02:10:00	11:25:00
	Hof Upphoff, Jakob, Leversumer Kapelle	21	01:55:30	11:10:30	02:16:30	11:31:30
	Querung B474 Dülmener Straße					
	Getränke bei 22,3km Liebeshügel	22	02:01:00	11:16:00	02:23:00	11:38:00
	Übergang Verbandsweg	23	02:06:30	11:21:30	02:29:30	11:44:30
	Lippisches Holt, Naturschutzgebiet	24	02:12:00	11:27:00	02:36:00	11:51:00
	Hof Schulze auf'm Hofe	25	02:17:30	11:32:30	02:42:30	11:57:30
	B 235	26	02:23:00	11:38:00	02:49:00	12:04:00
	Brücke DO-Ems-Kanal	27	02:28:30	11:43:30	02:55:30	12:10:30
	Bahnschranke Tetekum	28	02:34:00	11:49:00	03:02:00	12:17:00
	Stadtstannenwald, Fitnessstrecke	29	02:39:30	11:54:30	03:08:30	12:23:30
	Ziel Westfalenring und Verpflegung	30	02:45:00	12:00:00	03:15:00	12:30:00

Lauftreff Lüdinghausen

MüMa on Tour am 15.07.2012 in Lüdinghausen