

Zum dritten Mal findet auf Initiative der Volksbank im Münsterland anlässlich der Riesenbecker Sixdays ein Trainingslauf von Ibbenbüren nach Münster statt, den Mitglieder des SV Teuto Riesenbeck federführend organisieren. Mit einem **Trainingslauf am Mittwoch, 31.07.2024**, der um 10.30 Uhr bei der Volksbank in Ibbenbüren startet, geht es über 5 Etappen bis nach Münster. Den Startschuss gibt der Leiter des Kompetenzzentrums der Volksbank, Christian Wiggermann. Ziel ist, nach 42,2 Kilometern (zufällig ein Marathon) über den Prinzipalmarkt zur Stubengasse zu kommen, wo die Teilnehmenden im Rahmen einer Pressekonferenz, empfangen werden. Die einzelnen Etappen sind zwischen 6 und 14 Kilometer lang und können als Ein- und Ausstiegspunkte genutzt werden. Sie dienen gleichzeitig aber auch als Verpflegungs- und Pausenstellen, denn Mitglieder des SV Teuto Riesenbeck aus dem Organisationsteam der Riesenbecker Sixdays übernehmen die Gesamtkoordination sowie die Verpflegung, steuern ein Begleitfahrzeug bei und sorgen dafür, dass ein gemeinsames Tempo von etwa 6:20 min pro 1000 m über die gesamte Strecke gehalten wird. Der Lauf soll das „Feuer“ der Riesenbecker Sixdays, deren Titelsponsor ebenfalls die Volksbank im Münsterland ist, zum Marathon nach Münster bringen.

**Der Lauf ist kostenlos und unverbindlich. Jeder kann teilnehmen – egal ob an einer oder mehreren Etappen. Allerdings sind Voranmeldungen per E-Mail unter [info@volksbank-muenster-marathon.de](mailto:info@volksbank-muenster-marathon.de) erforderlich, damit bekannt ist, wer dabei ist und wie viele Läufer:innen an den jeweiligen Etappen teilnehmen.** Dusch- und Umkleidemöglichkeiten und Shuttle-Services bestehen allerdings nicht.

## **Etappen des Trainingslaufes am Mittwoch, 31. Juli 2024:**

### **Start: 10:30 Uhr Ibbenbüren, Innenstadt**

Wo: Rathausvorplatz, Alte Münsterstraße 16, 49477 Ibbenbüren direkt gegenüber der Volksbank Ibbenbüren  
Tempo: ca. 6:20 min/km – Begleitung durch erfahrene Läufer des SV Teuto Riesenbeck e.V.

### **1. Ein- und Ausstieg Ibbenbüren/Dörenthe**

11:20 Uhr / nach ca. 7 km / verbleibende Strecke bis zum Ziel 35,2 km  
Adresse: Gaststätte „Zum Goldenen Anker“, Münsterstraße 652, 49479 Ibbenbüren

### **2. Ein- und Ausstieg Saerbeck (Sportzentrum)**

12:10 Uhr / nach ca. 6,6 km (13,6 km vom Start entfernt) / verbleibende Strecke bis zum Ziel ca. 28,6 km  
Adresse: Sportzentrum Saerbeck, Lindenstraße 40, 48269 Saerbeck

### **3. Ein- und Ausstieg Greven (Freibad)**

13:45 Uhr / nach ca. 13,7 km (27,3 km vom Start entfernt) / verbleibende Strecke bis zum Ziel ca. 14,9 km  
Adresse: Freibad Greven, Am Freibad 27, 48268 Greven

### **4. Ein- und Ausstieg Volksbank im Münsterland, SB-Center Sprakel**

14:30 Uhr / nach ca. 6,0 km (33,3 km vom Start entfernt) / verbleibende Strecke bis zum Ziel ca. 8,9 km  
Adresse: Münster-Sprakel, Dreilinden 1, 48159 Münster/Sprakel

### **5. Ziel Stubengassenplatz Münster, Innenstadt**

15:30 Uhr / nach ca. 8,9 km (42,2 km vom Start entfernt)  
Adresse: Stubengassenplatz, 48143 Münster