

## 14. Hermannslauf-Vorbereitung

	Tag	Termin	Veranstaltung	Distanz	Startzeit	Treff	Bemerkungen
1	Sa.	19.01.19	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	13:30 Uhr	Gaßbachtal	Vorabinformationen zum Training anschließend Trainingsbeginn
	So.	20.01.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
2	Sa.	26.01.19	Training - Höxberg	ca. 20 km	14:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	
	So.	27.01.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2.Std.	9:00 Uhr	Limberger Forst (Autobahnbrücke)	
3	Sa.	02.02.19	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	03.02.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
4	Sa.	09.02.19	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	10.02.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2.Std.	9:00 Uhr	Wanderparkplatz - Vellerner Brook	
5	Sa.	16.02.19	Training - Pilatusberg Ostenfelde	ca. 20 km	14:00 Uhr	Turnhalle Ostenfelde	<a href="#">Pilatusberg</a>
	So.	17.02.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Limberger Forst (Autobahnbrücke)	
6	Sa.	23.02.19	Training - Vellerner Brook	ca. 20 km	14:00 Uhr	Wanderparkplatz	
	So.	24.02.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	09:00 Uhr	Gaßbachtel	
7	Sa.	02.03.19	Training im Geisterholz	ca.23km	14:00 Uhr	Parkplatz am Forsthaus	
	So.	03.03.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2Std	9:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	
8	Sa.	09.03.19	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	<a href="http://www.lgahlen.de/">http://www.lgahlen.de/</a>
	So.	10.03.19	<b>Wibbeltlauf - Vorhelm KM 10km</b>	20km	11:00 Uhr	5km einlaufen & 5km auslaufen	
9	Sa.	16.03.19	<b>40.Stromberger Burggrafenlauf</b>	27km	14:30 Uhr	3km einlaufen & 3km auslaufen	<a href="#">40.Burggrafenlauf</a>
	So.	17.03.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
10	Sa.	23.03.19	Training - Höxberg	>20km	14:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	
	So.	24.03.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
11	Sa.	30.03.19	Training auf der Halde in Ahlen	>20km	14:00 Uhr	Ahlen - Altes Zechengelände	<a href="#">Ahleener Halde</a>
	So.	31.03.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Vellerner Brook - Wanderparkplatz	

12	Sa.	06.04.19	Training - Gaßbachtal	ca. 20km	14:00Uhr	Gaßbachtal	
	So.	07.04.19	Traditionelles Karfreitagstraining	2:40 Std.	8:00 Uhr	7:15 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	
13	Sa.	13.04.19	Training - Gaßbachtal	ca.20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	14.04.19	Laufen ab der Sparrenburg	24km	8:30 Uhr	7:45 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	
14	Sa.	20.04.19	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	Mo.	22.04.19	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
15	So.	28.04.19	Hermannslauf	31,1 km	11:00 Uhr		

Training Dienstag von 18 Uhr bis 20:00 Uhr in Stromberg

An den Wochenenden, an denen Wettkämpfe eingeplant sind, gibt es sicherlich immer Alternativ-Trainingsveranstaltungen für Nichtwettkämpfer. **Bitte Forumseinträge beachten!**

Am Training und an den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen.

Für jede Trainingseinheit (**Nicht Regenerationslauf**) gibt es in der Regel im **FORUM** eine Vorankündigung, was an den jeweiligen Tagen geplant ist.

Donnerstags gib es (**nur** nach vorheriger Ankündigung im Forum) die Möglichkeit, einen weiteren längeren Regenerationslauf zu machen. Diese Runde wird einfach kurz mit "Die Forelle" angekündigt.

Wenn Ihr Interesse bzw. Fragen habt, meldet Euch bei

Manfred Grünebaum 02529-8952 / Mail:

[manfred.gruenebaum@lv-oelde.de](mailto:manfred.gruenebaum@lv-oelde.de)