

### 15. Hermannslauf-Vorbereitung

	Tag	Termin	Veranstaltung	Distanz	Startzeit	Treff	Bemerkungen
1	Sa.	29.01.22	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	30.01.22	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
2	Sa.	05.02.22	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	06.02.22	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2.Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
3	Sa.	12.02.22	Training - Pilatusberg Ostenfelde	ca. 20 km	14:00 Uhr	Pfarrer-Lehmköster-Weg, Ostenfelde	<a href="#">Pilatusberg</a>
	So.	13.02.22	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
4	Sa.	19.02.22	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	20.02.22	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	09:00 Uhr	Gaßbachtel	
5	Sa.	26.02.22	Training am Höxberg	ca.23km	14:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	
	So.	27.02.22	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2Std	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
6	Sa.	05.03.22	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	06.03.22	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	09:00 Uhr	Gaßbachtel	
7	Sa.	12.03.22	<b>30.Langenerger Volkslauf</b>	ca. 20 km	15:00 Uhr	Langenberg Brinkmannschule	<a href="#">30.Langenerger Volkslauf</a>
	So.	13.03.22	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
8	Sa.	19.03.22	<b>42.Stromberger Burggrafenlauf</b>	27km	14:30 Uhr	3km einlaufen & 3km auslaufen	<a href="#">42.Burggrafenlauf</a>
	So.	20.03.22	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
9	Sa.	26.03.22	Training auf der Halde in Ahlen	>20km	14:00 Uhr	Ahlen - Altes Zechengelände	<a href="#">Ahleener Halde</a>
	So.	27.03.22	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
10	Sa.	02.04.22	Training - Gaßbachtal	ca. 20km	14:00Uhr	Gaßbachtal	
	So.	03.04.22	Traditionelles Karfreitagstraining	2:40 Std.	8:00 Uhr	7:15 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	Zentrale Einheit
11	Sa.	09.04.22	Training - Vellerner Brok	ca.20km	14:00 Uhr	Wanderparkplatz	<a href="#">Waderparkplatz Vellerner Brok</a>
	So.	10.04.22	Laufen ab der Sparrenburg	max. 24km	8:30 Uhr	7:45 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	

12	Sa.	16.04.22	Training - Gaßbachtal	max. 18km	14:00 Uhr	Gaßbachtal
	So.	17.04.22	<b>Regenerationslauf/Grundlagenausdauer</b>	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal
13	So.	24.04.22	<b>Hermannslauf</b>	<b>31,1 km</b>	<b>11:00 Uhr</b>	

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.

Die **Regenerationsläufe** sind eine dringende Empfehlung, zu denen es individuelle Absprachen geben kann. Die Startzeit und der ausgewählte Ort werden ebenfalls individuell verabredet. Ich habe nur einen Vorschlag gemacht!

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)