

13. Hermannslauf-Vorbereitung

	Tag	Termin	Veranstaltung	Distanz	Startzeit	Treff	Bemerkungen
1	Sa.	20.01.18	Runde um das Hallenbad	ca. 20 km	14:00 Uhr	Hallenbad Oelde	Strecke vom Hallenbad aus
	So.	21.01.18	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
2	Sa.	27.01.18	Fahradweg nach Keitlinghausen	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	10km über Keitlinghausen
	So.	28.01.18	Hammer Serie 10km		11:00 Uhr		Veranstalter
3	Sa.	03.02.18	Training - Höxberg	ca. 20 km	14:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	
	So.	04.02.18	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
4	Sa.	10.02.18	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	11.02.18	Hammer Serie 15km		10:00 Uhr		Veranstalter
5	Sa.	17.02.18	Training - Pilatusberg Ostenfelde	ca. 20 km	14:00 Uhr	Turnhalle Ostenfelde	Pilatusberg
	So.	18.02.18	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Limberger Forst (Autobahnbrücke)	
6	Sa.	24.02.18	Training - Vellerner Brook	ca. 20 km	14:00 Uhr	Wanderparkplatz	Kurze Runde an der Bahn entlang
	So.	25.02.18	Hammer Serie HM		10:00 Uhr		Veranstalter
7	Sa.	03.03.18	Training im Geisterholz	ca.23km	14:00 Uhr	Parkplatz am Forsthaus	
	So.	04.03.18	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2Std	9:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	
8	Sa.	10.03.18	Training - Limberger Forst	ca. 20 km	14:00 Uhr	Limberger Forst (Autobahnbrücke)	
	So.	11.03.18	Wibbeltlauf - Vorhelm KM 10km	20km	11:00 Uhr	5km einlaufen & 5km auslaufen	http://www.lgahlen.de/
9	Sa.	17.03.18	39.Stromberger Burggrafenlauf	27km	14:30 Uhr	3km einlaufen & 3km auslaufen	39.Burggrafenlauf
	So.	18.03.18	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
10	Sa.	24.03.18	Training auf der Halde in Ahlen	>20km	14:00 Uhr	Ahlen - Altes Zechengelände	Ahleener Halde
	So.	25.03.18	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	

11	Fr.	30.03.18	Traditionelles Karfreitagstraining	2:40 Std.	8:00 Uhr	15 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde
	Mo	02.04.18	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	ellerner Brook - Gasthaus Hoher Hagen
12	Sa.	07.04.18	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal
	So.	08.04.18	DM-HM-Hannover	2 Std.	10:45 Uhr	Veranstalter
13	Sa.	14.04.18	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal
	So.	15.04.18	Laufen ab der Sparrenburg	24km	8:30 Uhr	Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde
14	Sa.	21.04.18	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal
	So.	22.04.18	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal
15	So.	29.04.18	Hermannslauf	31,1 km	11:00 Uhr	

Training Dienstag von 18 Uhr bis 19:45 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.

Wenn Ihr Interesse bzw. Fragen habt, meldet Euch bei

Manfred Grünebaum 02529-8952 / Mail:

manfredgruenebaum@gmx.de