

18. Hermannslauf-

	Tag	Termin	Veranstaltung	Distanz	Startzeit
1	Sa.	18.01.25	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr
	So.	19.01.25	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr
2	Sa.	25.01.25	Training - Limberger Forst	ca. 20 km	14:00 Uhr
	So.	26.01.25	10km Hammer WLS	16km	11:00Uhr
3	Sa.	01.02.25	Training am Höxberg	ca. 20 km	14:00 Uhr
	So.	02.02.25	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr
4	Sa.	08.02.25	Training - Gaßbachtal	ca. 22 km	14:00 Uhr
	So.	09.02.25	15km Hammer WLS	22km	11:00Uhr
5	Sa.	15.02.25	Training - Pilatusberg Ostenfelde	ca. 20 km	14:00 Uhr
	So.	16.02.25	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr
6	Sa.	22.02.25	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr
	So.	23.02.25	HM Hammer WLS	28km	11:00Uhr
7	Sa.	01.03.25	Jägerheim Denkmal & Panzerstraße	20km	14:00Uhr
	So.	02.03.25	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2Std	9:00 Uhr
8	Sa.	08.03.25	32.Langenberger Volkslauf	ca. 20 km	15:00 Uhr
	So.	09.03.25	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr
9	Sa.	15.03.25	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr
	So.	16.03.25	33.Wibbeltlauf Vorhelm	ca. 20km	11:00 Uhr
10	Sa.	22.03.25	44. Interner Stromberger Burggrafenlauf	27km	14:30 Uhr
	So.	23.03.25	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr
11	Sa.	29.03.25	Training auf der Ahleiner Halde	>20km.	14:00 Uhr
	So.	30.03.25	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr
12	Sa.	05.04.25	Traditionelles Karfreitagstraining	2:40 Std.	14:00 Uhr
	So.	06.04.25	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr
13	Sa.	12.04.25	Training - Vellerner Brok	ca.20km	14:00 Uhr
	So.	13.04.25	Laufen ab der Sparrenburg	max. 24km	8:30 Uhr
14	Fr.	18.04.25	Training am Höxberg	max. 18km	8:00 Uhr
	Mo.	21.04.25	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr
15	So.	27.04.25	Hermannslauf	31,1 km	11:00 Uhr

Dienstagstraining von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr in der Regel in Stromberg (Forum beachten)!

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

Am Training und an den Veranstaltungen kann jeder teilnehmen.

Für jede Trainingseinheit gibt es in der Regel im **FORUM** eine Vorankündigung, was an den die Forumseinträge letztendlich verbindlich sind. Der obige Rahmenplan gibt "nur" die Struktur an.

Die Regenerationsläufe sind eine dringende Empfehlung. Diese Einheiten machen die Saison angenehmer.

Wenn Ihr Interesse bzw. Fragen habt, meldet Euch bei

Manfred Grünebaum 02529-8952 / Mail:

manfred.gruenebaum@lv-oelde.de

Vorbereitung

Treff	Bemerkungen
Gaßbachtal	
unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
Parkplatz Forsthaus	
Jahnstadion Hamm	Hammer WLS
Höxberg-Soestwarte	Soestwarte-Höxberg Beckum II
unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
Gaßbachtal	
Jahnstadion Hamm	Hammer WLS
Pfarrer-Lehmköster-Weg, Ostenfelde	Pilatusberg
unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
Gaßbachtal	
Jahnstadion Hamm	Hammer WLS
13:00 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	Jägerheim Heidental Denkmal
unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
Langenberg Brinkmannschule	32.Langenberger Volkslauf
unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
Gaßbachtal	
Sportplatz Ennigerstraße 44	Rund um die Wibbeltkapelle
3km einlaufen & 3km auslaufen	
unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
Ahlen - Altes Zechengelände	Ahleener Halde
unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
13:15 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	Zentrale Einheit
unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
Wanderparkplatz	Waderparkplatz Vellerner Brok
7:45 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	
Höxberg-Soestwarte	Soestwarte - Höxberg Beckum I
unterschiedliche Orte/ Forum beachten	



Alternativ-Trainingsveranstaltungen für

an den jeweiligen Tagen geplant ist. Wichtig ist, dass nur
eine Veranstaltung pro Tag vorliegt!!!

Die Einheiten sind erst zu einer wertvollen