

19. Hermannslauf-Vorbereitung

	Tag	Termin	Veranstaltung	Distanz	Startzeit	Treff	Bemerkungen
1	Sa.	17.01.26	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	18.01.26	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
2	Sa.	24.01.26	Training - Limberger Forst	ca. 20 km	14:00 Uhr	Parkplatz Forsthaus	
	So.	25.01.26	10km Hammer WLS	16km	11:00Uhr	Jahnstadion Hamm	Hammer WLS
3	Sa.	31.01.26	Training am Höxberg	ca. 20 km	14:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	Soestwarte-Höxberg Beckum II
	So.	01.02.26	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
4	Sa.	07.02.26	Training - Gaßbachtal	ca. 22 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	08.02.26	15km Hammer WLS	22km	11:00Uhr	Jahnstadion Hamm	Hammer WLS
5	Sa.	14.02.26	Training - Pilatusberg Ostenfelde	ca. 20 km	14:00 Uhr	Pfarrer-Lehmköster-Weg, Ostenfelde	Pilatusberg
	So.	15.02.26	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
6	Sa.	21.02.26	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	22.02.26	HM Hammer WLS	28km	11:00Uhr	Jahnstadion Hamm	Hammer WLS
7	Sa.	28.02.26	Jägerheim Denkmal & Panzerstraße	20km	14:00Uhr	13:00 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	Heidental Denkmal Panzerstraße
	So.	01.03.26	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2Std	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
8	Sa.	07.03.26	34.Langenberger Volkslauf	ca. 20 km	15:00 Uhr	Langenberg Brinkmannschule	34.Langenberger Volkslauf
	So.	08.03.26	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
9	Sa.	14.03.26	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	15.03.26	34.Wibbeltlauf Vorhelm	ca. 20km	11:00 Uhr	Sportplatz Ennigerstraße 44	34.. Wibbeltlauf Vorhelm
10	Sa.	21.03.26	45. (Interner) Stromberger Burggrafenlauf	27km	14:30 Uhr	3km einlaufen & 3km auslaufen	
	So.	22.03.26	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
11	Sa.	28.03.26	Training auf der Ahlener Halde	>20km.	14:00 Uhr	Ahlen - Altes Zechengelände	Ahlener Halde
	So.	29.03.26	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
12	Fr.	03.04.26	Traditionelles Karfreitagstraining	2:40 Std.	14:00 Uhr	13:15 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	Zentrale Einheit
	Mo.	06.04.26	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
13	Sa.	11.04.26	Training - Vellerner Brok	ca.20km	14:00 Uhr	Wanderparkplatz	Waderparkplatz Vellerner Brok
	So.	12.04.26	Laufen ab der Sparrenburg	max. 24km	8:30 Uhr	7:45 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	
14	Sa.	18.04.26	Training am Höxberg	max. 18km	8:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	Soestwarte - Höxberg Beckum I
	So.	19.04.26	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
15	So.	26.04.26	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 Alternativ-Trainingsveranstaltungen 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 jeweiligen Tagen geplant ist. Wichtig ist, dass nur die Forumseinträge **letztendlich verbindlich** sind. Der obige Rahmenplan gibt "nur" die Struktur vor!!!

Die **Regenerationsläufe/Grundlagenausdauer** sind eine dringende Empfehlung. Diese Einheiten machen die Samstagseinheiten erst zu einer wertvollen.

Wenn Ihr Interesse bzw. Fragen habt, meldet Euch bei

Manfred Grünebaum 02529-8952 / Mail:

manfred.gruenebaum@lv-oelde.de