

17. Hermannslauf-Vorbereitung

	Tag	Termin	Veranstaltung	Distanz	Startzeit	Treff	Bemerkungen
1	Sa.	20.01.24	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	21.01.24	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
2	Sa.	27.01.24	Training - Limberger Forst	ca. 20 km	14:00 Uhr	Parkplatz Forsthaus	
	So.	28.01.24	10km Hammer WLS	16km	11:00Uhr	Jahnstadion Hamm	Hammer WLS
3	Sa.	03.02.24	Training am Höxberg	ca. 20 km	14:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	Soestwarte-Höxberg Beckum II
	So.	04.02.24	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
4	Sa.	10.02.24	Training - Gaßbachtal	ca. 22 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	11.02.24	15km Hammer WLS	22km	11:00Uhr	Jahnstadion Hamm	Hammer WLS
5	Sa.	17.02.24	Training - Pilatusberg Ostenfelde	ca. 20 km	14:00 Uhr	Pfarrer-Lehmköster-Weg, Ostenfelde	Pilatusberg
	So.	18.02.24	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
6	Sa.	24.02.24	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	25.02.24	HM Hammer WLS	28km	11:00Uhr	Jahnstadion Hamm	Hammer WLS
7	Sa.	02.03.24	Training am Höxberg	ca.23km	14:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	Soestwarte - Höxberg Beckum I
	So.	03.03.24	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2Std	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
8	Sa.	09.03.24	31.Langenberg Volkslauf	ca. 20 km	15:00 Uhr	Langenberg Brinkmannschule	31.Langenberg Volkslauf
	So.	10.03.24	32.Wibbeltlauf Vorhelm	ca. 20km	11:00 Uhr	Sportplatz Ennigerstraße 44	Rund um die Wibbeltkapelle
9	Sa.	16.03.24	43. Interner Stromberger Burggrafenlauf	27km	14:30 Uhr	3km einlaufen & 3km auslaufen	
	So.	17.03.24	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
10	Sa.	23.03.24	Forsthaus - Denkmal	20km	14:00Uhr	13:00 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	Jägerheim Heidental Denkmal
	So.	24.03.24	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
11	Fr.	29.03.24	Traditionelles Karfreitagstraining	2:40 Std.	8:00 Uhr	7:15 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	Zentrale Einheit
	Mo.	01.04.24	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
12	Sa.	06.04.24	Training auf der Ahlener Halde	>20km.	14:00 Uhr	Ahlen - Altes Zechengelände	Ahlener Halde
	So.	07.04.24	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
13	Sa.	13.04.24	Training - Vellerner Brok	ca.20km	14:00 Uhr	Wanderparkplatz	Waderparkplatz Vellerner Brok
	So.	14.04.24	Laufen ab der Sparrenburg	max. 24km	8:30 Uhr	7:45 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	
14	Sa.	20.04.24	Training - Gaßbachtal	max. 18km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	21.04.24	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	unterschiedliche Orte/ Forum beachten	
15	So.	28.04.24	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](#) 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