

## 16. Hermannslauf-Vorbereitung

	Tag	Termin	Veranstaltung	Distanz	Startzeit	Treff	Bemerkungen
1	Sa.	21.01.23	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	22.01.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
2	Sa.	28.01.23	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	29.01.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2.Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
3	Sa.	04.02.23	Training - Limberger Forst	ca. 20 km	14:00 Uhr	Parkplatz Forsthaus	
	So.	05.02.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
4	Sa.	11.02.23	Training - Gaßbachtal	ca. 22 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	12.02.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2.Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
5	Sa.	18.02.23	Training - Pilatusberg Ostenfelde	ca. 20 km	14:00 Uhr	Pfarrer-Lehmköster-Weg, Ostenfelde	<a href="#">Pilatusberg</a>
	So.	19.02.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
6	Sa.	25.02.23	Training - Gaßbachtal	ca. 20 km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	26.02.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	09:00 Uhr	Gaßbachtel	
7	Sa.	04.03.23	Training am Höxberg	ca.23km	14:00 Uhr	Höxberg-Soestwarte	<a href="#">Soestwarte - Höxberg Beckum</a>
	So.	05.03.23	<b>30. „Rund um die Wibbeltkapelle“</b>	2Std	9:00 Uhr	Sportplätz an der Ennigerstraße, Vorhelm	<a href="#">Rund um die Wibbeltkapelle</a>
8	Sa.	11.03.23	<b>31.Langenbergger Volkslauf</b>	ca. 20 km	15:00 Uhr	Langenberg Brinkmannschule	<a href="#">31.Langenbergger Volkslauf</a>
	So.	12.03.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	09:00 Uhr	Gaßbachtel	
9	Sa.	18.03.23	<b>43. Interner Stromberger Burggrafenlauf</b>	27km	14:30 Uhr	3km einlaufen & 3km auslaufen	
	So.	19.03.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	

10	Sa.	25.03.23	Forsthaus - Denkmal	20km	14:00Uhr	13:00 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	<a href="#">Jägerheim Heidental Denkmal</a>
	So.	26.03.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
11	Sa.	01.04.23	Training auf der Halde in Ahlen	>20km	14:00 Uhr	Ahlen - Altes Zechengelände	<a href="#">Ahleener Halde</a>
	So.	02.04.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
12	Fr.	07.04.23	Traditionelles Karfreitagstraining	2:40 Std.	8:00 Uhr	7:15 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	Zentrale Einheit
	Mo.	10.04.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
13	Sa.	15.04.23	Training - Vellerner Brok	ca.20km	14:00 Uhr	Wanderparkplatz	<a href="#">Waderparkplatz Vellerner Brok</a>
	So.	16.04.23	Laufen ab der Sparrenburg	max. 24km	8:30 Uhr	7:45 Uhr Autobahnparkplatz Clarholz-Oelde	
14	Sa.	22.04.23	Training - Gaßbachtal	max. 18km	14:00 Uhr	Gaßbachtal	
	So.	23.04.23	Regenerationslauf/Grundlagenausdauer	2 Std.	9:00 Uhr	Gaßbachtal	
15	So.	30.04.23	Hermannslauf	31,1 km	11:00 Uhr		

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