

Lauf - und Trainingsplan Februar 2019						
Datum	Tag	Aktivität	KM	Treffpunkt	Zeit	Trainer / Ansprechp.
01.02.2019	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
03.02.2019	So.	Sambatrasse "andersrum"	30 / 35 km	Trasse Cronenberger Str.	08:15	Angelika Oberhäuser
04.02.2019	Mo.	Gymnastik (17:15 h) bei mind. 3 Teilnehmern und im Anschluss Winterrunde (18:00 h)	ca. 10 km	Schaberg	17:15/18:00	Michael Armbrüster
07.02.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
08.02.2019	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
10.02.2019	So.	Nacker Bachtal	15 km	Trasse / Südpark	08:15	Michael Armbrüster
11.02.2019	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	Michael Armbrüster
14.02.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
15.02.2019	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
17.02.2019	So	1 - 6 Runden - Wipperaue/Wupperhof Start 1. Runde: 6:45 h Start 2. Runde: 8:15 h Start 3. Runde: 9:45 h Start 4. Runde: 11:15 h Start 5. Runde: 12:45 h Start 6. Runde: 14:15 h	12 - 72 km	Parkplatz Wipperaue	ab 6:45 h	Michael Armbrüster
18.02.2019	Mo.	Gymnastik (17:15 h) bei mind. 3 Teilnehmern und im Anschluss Winterrunde (18:00 h)	ca. 10 km	Schaberg	17:15/18:00	Michael Armbrüster
21.02.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
22.02.2019	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
24.02.2019	So.	Meigen-Kohlfurt-Wuppertal-Müngsten	pro Runde 12 km / 280m HM	Eibenweg 7	08:15	Michael Armbrüster
25.02.2019	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	Michael Armbrüster
28.02.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster

****Unsere Treffpunkte:** Herbert-Schade-Sportanlage, Steinberg, 42659 Solingen
 Turnhalle Bünkenberg - Sperlingsweg 7, 42657 Solingen
 Parkplatz Wipperaue, Wipperaue 3, 42699 Solingen
 Korkenziehertrasse, Am Südpark, 42651 Solingen
 Korkenziehertrasse, Brücke Cronenberger Str. 68, 42651 Solingen

Laufveranstaltungen im Februar 2019

23.02.2019 Winterlaufserie Duisburg (2. Lauf)
 10.02./24.02.19 Winterlaufserie Hilden (2. + 3. Lauf)

Teilnehmer

Seifert-Preuß, Zachan, Oberhäuser
 Henniger, Kallabis, Seelig, Tell, Oberhäuser

Vorschau

17.03.2019 Königsforst HM / M
 17.03.2019 Neandertal-Lauf, Erkrath 1/3-Marathon
 23.03.2019 Winterlaufserie Duisburg (3. Lauf)
 06.04.2019 Wiedtal Ultra Trail
13.04.2019 100 km Rund um Solingen (8. RuS)

Seifert-Preuß, Zachan, Oberhäuser
 Armbrüster, Henniger, Oberhäuser