

**Lauf - und Trainingsplan Juli 2019**

Datum	Tag	Aktivität	KM	Treffpunkt	Zeit	Trainer / Ansprechp.
01.07.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
04.07.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
05.07.2019	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
<b>07.07.2019</b>	<b>So</b>	<b>1. Teilstrecke Klingenpfad vom Schaberg bis Severinstraße</b>	ca. 34 km	<b>Schaberg</b>	<b>08:15</b>	<b>alle</b>
08.07.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
11.07.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
12.07.2019	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
<b>14.07.2019</b>	<b>So</b>	<b>1 - 5 Runden - Wipperaue/Wupperhof</b> 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	12 - 72 km	<b>Parkplatz Wipperaue</b>	<b>ab 6:45 h</b>	<b>alle</b>
15.07.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
18.07.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
19.07.2019	Fr.	<b>Schulferien - keine</b> Gymnastik/Krafttraining				
<b>21.07.2019</b>	<b>So</b>	<b>2. Teilstrecke Klingenpfad von Severinstr. bis Schaberg</b>	ca. 39 km	<b>Severinstr./Rüdener Str.</b>	<b>08:15</b>	<b>alle</b>
22.07.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
25.07.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
26.07.2019	Fr.	<b>Schulferien - keine</b> Gymnastik/Krafttraining				
<b>28.07.2019</b>	<b>So</b>	<b>Talsperrenrunde</b>	<b>ca. 13 km</b>	<b>Glüder</b>	<b>08:15</b>	<b>alle</b>
29.07.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	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  
 Glüder, Balkhauser Weg / Ecke Strohn, 42659 Solingen  
 Severinstr./Ecke Rüdener Str. 42657 Solingen

**Laufveranstaltungen im Juli 2019**

07.07.2019 Schwebebahnlauf 10 km/ HM  
 12.07.2019 Zoolauf, Köln  
 27.07.2019 Rheinuferlauf, Duisburg / HM

**Teilnehmer**

**Vorschau**

**04.08.2019 16. Klingenpfadlauf-Solingen / 73,5 km - bzw. Teilstrecken**  
 11.08.2019 Monschau Marathon  
 18.08.2019 Sengbachlauf - 11 km / HM  
 25.08.2019 21. Köln Halbmarathon  
 31.08.2019 13. Rupertus Thermen-Lauf, Bad Reichenhall 10 km / HM