

Lauf - und Trainingsplan Oktober 2019

Datum	Tag	Aktivität	KM	Treffpunkt	Zeit	Trainer / Ansprechp.
03.10.2019	Do.	Feiertag - kein Bahntraining				
04.10.2019	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Dirk Voigt-Krämer
06.10.2019	So	Rund um Witzhelden	ca. 16 km	Glüder	08:15	Helmut Seelig
07.10.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
10.10.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
11.10.2019	Fr.	Gymnastik/Krafttraining fällt aus				
13.10.2019	So.	Posthörnchen	ca. 30 km	Parkplatz Hotel Lohmann	08:15	Jens Albrecht
14.10.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
17.10.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
18.10.2019	Fr.	Schulferien - keine Gymnastik/Krafttraining				
20.10.2019	So.	Müngstener Brückenlauf				
21.10.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
24.10.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
25.10.2019	Fr.	Schulferien - keine Gymnastik/Krafttraining				
27.10.2019	So	1 - 5 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	12 - 72 km	Parkplatz Wipperaue	ab 6:45 h	alle, die nicht am Röntgenlauf teilnehmen
28.10.2019	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	Michael Armbrüster
31.10.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster

****Unsere Treffpunkte:** Herbert-Schade-Sportanlage, Steinberg, 42659 Solingen
 Turnhalle Bünkenberg - Sperlingsweg 7, 42657 Solingen
 Hotel Lohmann, Elberfelder Str. 45, 40764 Langenfeld
 Glüder, Balkhauser Weg / Ecke Strohn, 42659 Solingen
 Parkplatz Wipperaue, Wipperaue 3, 42699 Solingen

Laufveranstaltungen im Oktober 2019

03.10.2019 5-Talsperren-Lauf, Remscheid
 13.10.2019 Köln-Marathon
 13.10.2019 Baldeneysee Marathon/HM / Seerunde 17,4 km
 19.10.2019 Rothaarsteig Falke Marathon / HM
 20.10.2019 46. Müngstener Brückenlauf
 27.10.2019 Röntgenlauf, Remscheid HM/M/Ultra

Teilnehmer

Helmut Seelig, Angelika Oberhäuser
 Ina Bonn, Kirsten Henniger, Siegrid Franke, Angelika Oberhäuser, Helmut Seelig, Jens Albrecht

Vorschau

03.11.2019 New York Marathon
 03.11.2019 Herbstwaldlauf Bottrop / Ultra 50 km / 25 km
 03.11.2019 Rurseemarathon, Simmerath
 10.11.2019 Martinslauf, Düsseldorf HM/10 km

Beate Seifert-Preuß, Michael Zachan