

Lauf - und Trainingsplan Dezember 2019						
Datum	Tag	Aktivität	KM	Treffpunkt	Zeit	Trainer / Ansprechp.
01.12.2019	So	Nikolauslauf	10 km	Glüder	09:30	Nikolaus :-)
02.12.2019	Mo.	<b>Achtung - Besprechung Langlaufgruppe um 18:00 Uhr im Clubhaus (Laufen fällt aus)</b>		Clubhaus Schaberg	18:00	alle
05.12.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
06.12.2019	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
08.12.2019	So	<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>	alle
09.12.2019	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	Michael Armbrüster
12.12.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
13.12.2019	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
15.12.2019	So.	<b>Sonnenscheinrunde</b>	ca. 20 km	<b>Baverter Str. 10, 42719 SG</b>	<b>08:15</b>	<b>Beate und Michael</b>
16.12.2019	Mo.	mittlere Widdeter Winterrunde	ca. 13 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
19.12.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
20.12.2019	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
22.12.2019	So.	<b>Gruiten / Grube 7</b>	<b>ca. 22 km</b>	<b>Parkplatz Museum Baden</b>	<b>08:15</b>	<b>Angelika Oberhäuser</b>
23.12.2019	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	Michael Armbrüster
24.12.2018	Di.	<b>Heiligabend - Gräfrather Runde</b>	<b>ca. 9 km</b>	<b>Parkplatz Fauna</b>	<b>10:00</b>	<b>alle</b>
26.12.2018	Do.	<b>2. Weihnachten - Traditionelle Weltersbachrunde</b>	<b>ca. 17 km</b>	<b>Parkplatz Wipperaue</b>	<b>08:15</b>	<b>alle</b>
27.12.2019	Fr.	Weihnachtsferien - keine Gymnastik				
29.12.2019	So.	<b>Sambatrasse</b>	<b>24 / 30 km</b>	<b>Trasse Brücke Cronenberger Str.</b>	<b>08:15</b>	<b>alle</b>
30.12.2019	Mo.	große Widdeter Winterrunde	ca. 14 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
31.12.2019	Di.	<b>Silvester - Jahresabschlusslauf</b>	<b>ca. 10 km</b>	<b>Wasserwerk Glüder</b>	<b>10:00</b>	<b>alle</b>
<b>**Unsere Treffpunkte:</b> Herbert-Schade-Sportanlage, Steinberg, 42659 Solingen Turnhalle Bünkenberg - Sperlingsweg 7, 42657 Solingen Korkenziehertrasse an der Brücke über Cronenberger Str., 42651 Solingen Glüder, Balkhauser Weg / Ecke Strohn, 42659 Solingen Parkplatz Wipperaue, Wipperaue 3, 42699 Solingen Parkplatz Museum Baden, Wuppertaler Str. 160, 42653 Solingen						
<b>Laufveranstaltungen im Dezember 2019</b>				<b>Teilnehmer</b>		
01.12.2019	Nikolauslauf vom Solinger LC			alle :-)		
08.12.2019	Siebengebirgsmarathon, Bad Honnef M / HM					
<b>Vorschau</b>						
Jan./Feb. 2020	Winterlaufserie Hilden			Ina Bonn, Alexandra Kallabis, Helmut Seelig, Angelika Oberhäuser		
Jan./Feb./März 2020	Winterlaufserie Duisburg			Beate Seifert-Preuß, Siegrid Franke, Kirsten Henniger, Michael Zachan, Helmut Seelig, Angelika Oberhäuser		
28.03.2020	Wiedtal-Ultra-Trail WUT			Kirsten Henniger, Helmut Seelig, Michael Armbrüster, Angelika Oberhäuser		