

Lauf - und Trainingsplan März 2020						
Datum	Tag	Aktivität	KM	Treffpunkt	Zeit	Trainer / Ansprechp.
<b>01.03.2020</b>	<b>So.</b>	<b>1. Teilabschnitt Klängenpfad ab Gräfrath</b>	ca. 23 km	Marktplatz Gräfrath	08:15	Angelika Oberhäuser/Helmut Seelig
02.03.2020	Mo.	Widderter Winterrunde	ca. 10 km	Schaberg	18:00	alle
05.03.2020	Do.	Lauftraining/Bahntraining - jeweils nach Absprache		Schaberg	18:00	Dirk Voigt-Krämer
06.03.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
<b>08.03.2020</b>	<b>So.</b>	<b>2. Teilabschnitt Klängenpfad ab Unterburg</b>	ca. 20 km	<b>Parkplatz Wupperinsel Unterburg</b>	<b>08:15</b>	<b>Angelika Oberhäuser/Helmut Seelig</b>
09.03.2020	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	alle
12.03.2020	Do.	Lauftraining/Bahntraining - jeweils nach Absprache		Schaberg	18:00	Dirk Voigt-Krämer
13.03.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
<b>15.03.2020</b>	<b>So.</b>	<b>Strecke wird vor Ort entschieden</b>	<b>? Km</b>	<b>Trasse Brücke Cronenberger Str.</b>	<b>08:15</b>	<b>alle, die nicht bei der Duisburger Winterlaufserie am Samstag dabei waren</b>
16.03.2020	Mo.	Widderter Winterrunde	ca. 10 km	Schaberg	18:00	alle
19.03.2020	Do.	Lauftraining/Bahntraining - jeweils nach Absprache		Schaberg	18:00	Dirk Voigt-Krämer
20.03.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
<b>22.03.2020</b>	<b>So</b>	<b>1 - 4 Runden - Wipperau/Wupperhof</b> Start 1. Runde: 8:15 h Start 2. Runde: 9:45 h Start 3. Runde: 11:15 h Start 4. Runde: 12:45 h	12 - 60 km	<b>Parkplatz Wipperau</b>	<b>ab 8:15 h</b>	<b>alle</b>
23.03.2020	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	alle
26.03.2020	Do.	Lauftraining/Bahntraining - jeweils nach Absprache		Schaberg	18:00	Dirk Voigt-Krämer
27.03.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
<b>29.03.2020</b>	<b>So.</b>	<b>alternative Sengbachrunde</b>	<b>ca. 15 km</b>	<b>Glüder</b>	<b>08:15</b>	<b>Helmut Seelig</b>
30.03.2020	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	alle
<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 Marktplatz Gräfrath - Parkplatz Gerberstr. 42653 Solingen Glüder, Balkhauser Weg / Ecke Strohn, 42659 Solingen Parkplatz Wupperinsel (Einfahrt Café Meier), Unterburg Parkplatz Wipperau, Wipperau 3, 42699 Solingen						
<b>Laufveranstaltungen im März 2020</b>				<b>Teilnehmer</b>		
14.03.2020	Winterlaufserie Duisburg HM		Beate Seifert-Preuß, Siegrid Franke, Kirsten Henniger, Michael Zachan, Helmut Seelig, Angelika Oberhäuser			
15.03.2020	Neandertallauf 1/3Marathon (14,5 km)		Kirsten Henniger, Helmut Seelig, Angelika Oberhäuser			
22.03.2020	Königsforst HM / M		Kirsten Henniger, Helmut Seelig, Michael Armbrüster, Angelika Oberhäuser			
28.03.2020	Wiedtal-Ultra-Trail WUT					
<b>Vorschau</b>						
04.04.2020	Benrather Volkslauf 10 km/HM		Alexandra Kallabis			
13.04.2020	Osterlauf Remscheid-Lennep - 5 km / 10 km / HM		Kirsten Henniger, Paul Müller, Helmut Seelig, Angelika Oberhäuser			
26.04.2020	Hermannslauf					
26.04.2020	Bonn Marathon / HM					
26.04.2020	Düsseldorf Marathon					
09.05.2020	WHEW Ultra, Wuppertal					
10.05.2020	Rund um den Otto-Maigler-See, Hürth - HM					
16.05.2020	Gutsmuth - Rennsteig - Ultra / M / HM					
17.05.2020	Vivawest Marathon, Gelsenkirchen					