

Lauf - und Trainingsplan November 2018						
Datum	Tag	Aktivität	KM	Treffpunkt	Zeit	Trainer / Ansprechp.
01.11.2018	Do.	Feiertag - kein Training				
02.11.2018	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
04.11.2018	So.	Sambatrasse	24 / 30 km	Trasse Brücke Cronenberger Str.	08:15	Angelika Oberhäuser
05.11.2018	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	Michael Armbrüster
08.11.2018	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
09.11.2018	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
11.11.2018	So.	Unterbacher See	ca. 24 km	Parkplatz Kovelenberg	08:15	alle
12.11.2018	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
15.11.2018	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
16.11.2018	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
18.11.2018	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	6:45 h	Michael Armbrüster
19.11.2018	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	Michael Armbrüster
22.11.2018	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
23.11.2018	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
25.11.2018	So.	Glüder - Wermelskirchen	ca. 22 km	Glüder	08:15	Helmut Seelig
26.11.2018	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
29.11.2018	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
30.11.2018	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler

****Unsere Treffpunkte:** Herbert-Schade-Sportanlage, Steinberg, 42659 Solingen
 Turnhalle Bünkenberg - Sperlingsweg 7, 42657 Solingen
 Parkplatz Wipperaue, Wipperaue 3, 42699 Solingen
 Korkenziehertrasse, Brücke Cronenberger Str. 68, 42651 Solingen
 Glüder, Balkhauser Weg / Ecke Strohn, 42659 Solingen
 Parkplatz Kovelenberg, Hermann-Löns-Weg/Ecke Eiderweg, 42697 Solingen

Laufveranstaltungen im November 2018

11.11.2018 Martinslauf, Düsseldorf
 24.11.2018 28. TUSEM Blumensaat-Lauf, Essen 10 km/HM

Teilnehmer

Henniger, Oberhäuser, Seelig?

Vorschau

02.12.2018 Nikolauslauf, 10 km, Glüder
 09.12.2018 Siebengebirgsmarathon, Bad Honnef HM/M
 31.12.2018 15. Remscheider Silvesterlauf 14 km