

**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
<b>04.11.2018</b>	<b>So.</b>	<b>Sambatrasse</b>	<b>24 / 30 km</b>	<b>Trasse Brücke Cronenberger Str.</b>	<b>08:15</b>	<b>Angelika Oberhäuser</b>
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
<b>11.11.2018</b>	<b>So.</b>	<b>Unterbacher See</b>	<b>ca. 24 km</b>	<b>Parkplatz Kovelenberg</b>	<b>08:15</b>	<b>alle</b>
12.11.2018	Mo.	Gymnastik (17:15 h) <b>bei mind. 3 Teilnehmern</b> 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
<b>18.11.2018</b>	<b>So</b>	<b>1 - 6 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 Start 6. Runde: 14:15 h	12 - 72 km	<b>Parkplatz Wipperaue</b>	<b>6:45 h</b>	<b>Michael Armbrüster</b>
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
<b>25.11.2018</b>	<b>So.</b>	<b>Glüder - Wermelskirchen</b>	<b>ca. 22 km</b>	<b>Glüder</b>	<b>08:15</b>	<b>Helmut Seelig</b>
26.11.2018	Mo.	Gymnastik (17:15 h) <b>bei mind. 3 Teilnehmern</b> 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