

Lauf - und Trainingsplan Mai 2019						
Datum	Tag	Aktivität	KM	Treffpunkt	Zeit	Trainer / Ansprechp.
02.05.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
03.05.2019	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
<b>05.05.2019</b>	<b>So</b>	<b>1 - 4 Runden - "Hügeliges Meigen"</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	pro Runde ca. 12 km und 280 HM	<b>Eibenweg 7</b>	<b>ab 8:15 h</b>	<b>Michael Armbrüster</b>
06.05.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
09.05.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
10.05.2019	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
<b>12.05.2019</b>	<b>So.</b>	<b>Strecke wird vor Ort entschieden</b>	? Km	<b>Parkplatz Museum Baden</b>	<b>08:15</b>	<b>alle</b>
13.05.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
16.05.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
17.05.2019	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
<b>19.05.2019</b>	<b>So.</b>	<b>Talsperre/Denkmal</b>	ca. 16 km	<b>Glüder</b>	<b>08:15</b>	<b>alle</b>
20.05.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
23.05.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
24.05.2019	Fr.	Gymnastik / Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
<b>26.05.2019</b>	<b>So</b>	<b>1 - 6 Runden - Wipperau/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 Wipperau</b>	<b>ab 6:45 h</b>	<b>alle</b>
29.04.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
30.05.2019	Do.	<b>Christi Himmelfahrt - kein Training</b>				
31.05.2019	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 Wipperau, Wipperau 3, 42699 Solingen  
Glüder, Balkhauser Weg / Ecke Strohn, 42659 Solingen  
Parkplatz Museum Baden, Wuppertaler Str. 160, 42653 Solingen

#### **Laufveranstaltungen im Mai 2019**

18.05.2019 GutsMuths-Rennsteiglauf /HM / M / Ultra  
19.05.2019 Vivawest-Marathon, Gelsenkirchen  
24./25.5.2019 Bödefelder Hollenmarsch 14 km / 21 km / 42 km / 83 km / 101 km

#### **Teilnehmer**

Seelig

#### **Vorschau**

02.06.2019 Rhein-Ruhr-Marathon Duisburg  
07.06.2019 Bieler Lauftage (100 km)  
15.06.2019 Ahraton Marathon  
22.06.2019 Fehmarn Marathon

Seelig, Oberhäuser

**04.08.2019 16. Klängenpfadlauf-Solingen / 73 km**