

Lauf - und Trainingsplan August 2019

Datum	Tag	Aktivität	KM	Treffpunkt	Zeit	Trainer / Ansprechp.
01.08.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
02.08.2019	Fr.	Schulferien - <u>keine</u> Gymnastik/Krafttraining				
04.08.2019	So	Diepental	ca. 23 km	Glüder	08:15	Helmut Seelig
05.08.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
08.08.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
09.08.2019	Fr.	Schulferien - <u>keine</u> Gymnastik/Krafttraining				
11.08.2019	So	Nacker Bach- und Lochbachtal	14/18 km	Trasse Cronenberger Str.	08:15	alle
12.08.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
15.08.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
16.08.2019	Fr.	Schulferien - <u>keine</u> Gymnastik/Krafttraining				
18.08.2019	So.	Unterbacher See	ca. 26 km	Parkplatz Kovelberg	08:15	alle
19.08.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
22.08.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
23.08.2019	Fr.	Schulferien - <u>keine</u> Gymnastik/Krafttraining				
25.08.2019	So.	Sambatrasse	ca. 30 km	Trasse Cronenberger Str.	08:15	alle
26.08.2019	Mo.	Brückenrunde oder Alternative	ca. 10 km	Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
29.08.2019	Do.	Lauftraining/Bahntraining		Schaberg	18:00	Michael Armbrüster
30.08.2019	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 Kovelberg, Ende Hermann-Löns-Weg, 42697 Solingen
 Glüder, Baikhauser Weg / Ecke Strohn, 42659 Solingen

Laufveranstaltungen im August 2019

11.08.2019	Monschau Marathon
18.08.2019	Sengbachlauf - 11 km / HM
25.08.2019	21. Köln Halbmarathon
31.08.2019	13. Rupertus Thermen-Lauf , Bad Reichenhall 10 km / HM

Teilnehmer

Vorschau

01.09.2019	13. Miss-Zöpfchen-Lauf 5km/10km/HM	
08.09.2019	Kö-Lauf, Düsseldorf HM	
08.09.2019	Münster-Marathon	
22.09.2019	Rhein-City-Run, Duisburg HM	Siegrid Franke, Kirschen Henniger, Beate Seifert-Preuß, Michael Zachen
15.09.2019	Rund um den Fühlinger See, Köln HM	
29.09.2019	Berlin-Marathon	
13.10.2019	Köln-Marathon	
27.10.2019	Röntgenlauf, Remscheid HM/M/Ultra	Ina Bonn, Kirsten Henniger, Siegrid Franke, Angelika Oberhäuser, Jens Albrecht, Helmut Seelig
03.11.2019	New York Marathon	Beate Seifert-Preuß, Michael Zachen