

Lauf - und Trainingsplan Januar 2020

Datum	Tag	Aktivität	KM	Treffpunkt	Zeit	Trainer / Ansprechp.
02.02.2020	Do.	Lauftraining/Bahntraining - jeweils nach Absprache		Schaberg	18:00	
03.01.2020	Fr.	Weihnachtsferien - keine Gymnastik				
05.01.2020	So.	Nacker Bachtal-/Lochbachtal-Runde	14 / bzw. 18 km	Trasse Brücke Cronenberger Str.	08:15	Angelika Oberhäuser
06.01.2020	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	alle
09.01.2020	Do.	Lauftraining/Bahntraining - jeweils nach Absprache		Schaberg	18:00	
10.01.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
12.01.2020	So.	Diepental	ca. 23 km	Glüder	08:15	Helmut Seelig
13.01.2020	Mo.	Widderter Winterrunde	ca. 10 km	Schaberg	18:00	alle
16.01.2020	Do.	Lauftraining/Bahntraining - jeweils nach Absprache		Schaberg	18:00	
17.01.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
19.01.2020	So.	Strecke wird vor Ort entschieden	? Km	Trasse Brücke Cronenberger Str.	08:15	alle, die nicht bei der Hildener Winterlaufserie starten
20.01.2020	Mo.	Korkenziehertrasse	ca. 10 km	Südpark	18:00	alle
23.01.2020	Do.	Lauftraining/Bahntraining - jeweils nach Absprache		Schaberg	18:00	
24.01.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler
26.01.2020	So.	Morsbachtal und Werkzeugtrasse	ca. 17 km	Parkplatz Brückenpark	08:15	Angelika Oberhäuser
27.01.2020	Mo.	Widderter Winterrunde	ca. 10 km	Schaberg	18:00	alle
30.01.2020	Do.	Lauftraining/Bahntraining - jeweils nach Absprache		Schaberg	18:00	
31.01.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Turnhalle Schule Bünkenberg	18:30	Markus Wendler

****Unsere Treffpunkte:** Herbert-Schade-Sportanlage, Steinberg, 42659 Solingen
 Turnhalle Bünkenberg - Sperlingsweg 7, 42657 Solingen
 Korkenziehertrasse an der Brücke über Cronenberger Str., 42651 Solingen
 Glüder, Balkhauser Weg / Ecke Strohn, 42659 Solingen
 Parkplatz Brückenpark, an der B229

Laufveranstaltungen im Januar 2020

Jan./Feb. 2020 Winterlaufserie Hilden
 Jan./Feb./März 2020 Winterlaufserie Duisburg

Teilnehmer

Ina Bonn, Alexandra Kallabis, Helmut Seelig, Angelika Oberhäuser
 Beate Seifert-Preuß, Siegrid Franke, Kirsten Henniger, Michael Zachan, Helmut Seelig, Angelika Oberhäuser

Vorschau

15.03.2020 Neandertallauf 1/3Marathon (14,5 km)
 22.03.2020 Königsforst HM / M
 28.03.2020 Wiedtal-Ultra-Trail WUT
 04.04.2020 Benrather Volkslauf 10 km/HM
 26.04.2020 Hermannslauf
 26.04.2020 Bonn Marathon / HM
 26.04.2020 Düsseldorf Marathon

Kirsten Henniger, Helmut Seelig, Angelika Oberhäuser
 Kirsten Henniger, Helmut Seelig, Michael Armbrüster, Angelika Oberhäuser