

Lauf - und Trainingsplan September 2020						
Datum	Tag	Aktivität	KM	Treffpunkt	Zeit	Trainer / Ansprechp.
03.09.2020	Do.	Lauftraining		Schaberg	18:00	Dirk Voigt-Krämer
04.09.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Schaberg	18:30	Dirk Voigt-Krämer
06.09.2020	So	alternative Sengbachrunde	ca. 17 km	Glüder	8:15 h	Helmut Seelig
07.09.2020	Mo.	Brückenrunde oder Alternative zusammen mit Eltern- und Sparkassen-Laufgruppe	ca. 10 km	Schaberg	18:00	alle, ggf. mit Dirk Voigt-Krämer
10.09.2020	Do.	Lauftraining		Schaberg	18:00	Dirk Voigt-Krämer
11.09.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Schaberg	18:30	Markus Wendler
13.09.2020	So.	Merscheider Runde	ca. 20 km plus?	Trasse Brücke Cronenberger Str.	08:15	Angelika Oberhäuser
14.09.2020	Mo.	Brückenrunde oder Alternative zusammen mit Eltern- und Sparkassen-Laufgruppe	ca. 10 km	Schaberg	18:00	alle, ggf. mit Dirk Voigt-Krämer
17.09.2020	Do.	Lauftraining		Schaberg	18:00	Dirk Voigt-Krämer
18.09.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Schaberg	18:30	Markus Wendler
20.09.2020	So	1 - 4 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	12 - 60 km	Parkplatz Wipperaue	ab 6:45 h	alle
21.09.2020	Mo.	Brückenrunde oder Alternative zusammen mit Eltern- und Sparkassen-Laufgruppe	ca. 10 km	Schaberg	18:00	alle, ggf. mit Dirk Voigt-Krämer
24.09.2020	Do.	Lauftraining		Schaberg	18:00	Dirk Voigt-Krämer
25.09.2020	Fr.	Gymnastik/Krafttraining		Schaberg	18:30	Markus Wendler
27.09.2020	So.	Morsbachtal + Werkzeugtrasse	ca. 24 km	Schaberg	08:15	Helmut Seelig
28.09.2020	Mo.	Brückenrunde oder Alternative zusammen mit Eltern- und Sparkassen-Laufgruppe	ca. 10 km	Schaberg	18:00	alle, ggf. mit Dirk Voigt-Krämer

****Unsere Treffpunkte:** Herbert-Schade-Sportanlage, Steinberg, 42659 Solingen
Korkenziehertrasse in Höhe Brücke Cronenberger Straße
Parkplatz Wipperaue, Wipperaue 3, 42699 Solingen
Glüder - Balkhauser Weg / Ecke Strohn

Vorschau

17.10.2020 Rothaarsteiglauf HM / M - fällt aus
25.10.2020 Müngstener Brückenlauf - steht noch nicht fest
08.11.2020 Martinslauf Unterbacher See 10 km / HM - steht noch nicht fest