

**1. Trainingsplan 2019** Marathon Hamburg 28.04. /Bonn 07.04. Hm./ Hollenmarsch Hm. 25.05.

		<i>Länge Min</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Laufstrecke</i>
Samstag:	19.01.2019	120	9:00 Uhr Abfahrt	Bergtraining Bad Laer
Sonntag:	27.01.2019	150	9:30 Uhr Parkdeck	
Samstag:	02.02.2019	150	13:30 Uhr Abfahrt	Malepartus für ALLE mit Einkehr ca. 17:00 Uhr
Sonntag:	10.02.2019	180	9:00 Uhr Rochus	Stapelskotten
Samstag:	16.02.2019	120	13:00 Uhr Abfahrt	bei Brigitte
Samstag:	23.02.2019	10-26 km	Abfahrt 9:30	Bad Salzuflen 10-26 km
Sonntag:	24.02.2019	180	8:00 Uhr Abfahrt	Bergtraining Bad Laer
Sonntag:	03.03.2019	150	9:30 Uhr Parkdeck	
Samstag:	09.03.2018	6 St.Lauf	8:30 Abfahrt	Warendorf Start 10:00 Uhr
Sonntag:	10.03.2019	240	8:00 Uhr Rochus	Wolbeck
Samstag:	16.03.2019	95	12:55 Uhr Rochus-Deck	Münster- Promenade
Sonntag:	24.03.2019	150	8:30 Uhr Abfahrt	Bergtraining Malepartus
Samstag:	30.03.2019	240	12:00 Uhr Rochus	Münsterrunde
Sonntag:	07.04.2019	21 km	Anreise Morgens	1/2 Marathon Bonn Martin fährt hin
Sonntag:	07.04.2019	180	9:00 Uhr Parkdeck	
Sonntag:	14.04.2019	150	9:00 Uhr Abfahrt	Bergtraining Bad Laer
Ostern:	20/21/22/	120		nach Absprache
Sonntag:	28.04.2019	Marathon	Start 8:30 Uhr	Hamburg
Sonntag:	05.05.2019	120	10:00 Uhr Rochus	
Sonntag:	12.05.2019	150	9:00 Uhr Abfahrt	Bergtraining Bad Laer
Sonntag:	19.05.2019	120	10:00 Uhr Rochus	
Samstag:	25.05.2019		Hollenmarsch	14/21/42/km Walken & Wandern
Anreise für 14 & 21 km Morgens ca. 6:30 Uhr Rückfahrt am gleichen Tag				
Sonntag:	02.06.2019	12 St.	Abfahrt 6:15	Mariefeld 12 St.Lauf
Pfingsten:	09.06.2019	120		nach Absprache
14.06.-18.06 2019 Reise zum Ahrathon				10 und 21 km

Dieser Trainingsplan ist ausgerichtet für das 1te Halbjahr 2019

Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Marathon in Hamburg und dem Hollenmarsch im Sauerland. Wir haben versucht die Trainingspläne so zu gestalten das ALLE, nicht nur die Marathonwalker, so oft es geht gemeinsam trainieren. ( z.B. Bad Laer auch für Wanderer)

Natürlich kann JEDER mit walken wo und wie er möchte.  
Wichtig ist immer eine Absprache mit der Trainingsgruppe  
bei Abfahrt ist immer der Winterlaufftreff gemeint

Ansprechpartner: Rainer Tel: 981188, Klaus W. und 3718 Sylvia L. Tel: 77150