

## 2. Trainingsplan zum Darß September 2021

Sommer Trainingsplan für Marathon Darß 12.09 2021

der Trainingsplan richtet sich immer nach der aktuellen Corona-Schutzverordnung

		Länge Min.	Uhrzeit	Laufstrecke
Sonntag:	06.06.2021	180	9:00 Rochus	Stapelskotten
Sonntag:	13.06.2021	150	9:30 Rochus	
Sonntag:	20.06.2021	210	8:30 Schulzentrum	Volkslaufstrecke
Sonntag:	27.06.2021	240	8:00 Parkdeck	Barbara Runde

Sonntag:	04.07.2021	150	9:30 Rochus	Boniburgerwald
Sonntag:	11.07.2021	270	8:00 Rochus	Obstrunde mit Wolbeck
Samstag:	17.07.2021	150	12:30 von Sylvia	Ende offen
Sonntag:	25.07.2021	180	9:00 Uhr Parkdeck	Munilager

Sonntag:	01.08.2021	120	10:00 Rochus	Pleistermühle
Sonntag:	08.08.2021	150	9:00 bei Sylvia (Rad)	Barbara Runde
Sonntag:	15.08.2021	270	8:00 Rochus	Münsterrunde
Sonntag:	22.08.2021	120	10:00 bei Klaus	Ende offen
Samstag:	28.08.2021	ca. 21 km	Abfahrt 8:30 Uhr	6 St. Lauf Rubbensee (eine Runde 3230m)

Sonntag:	05.09.2021	120	9:00 Abfahrt	Brigitte ( Corona) ???
Freitag:	10.09.2021		Anreise zu Darß	
Sonntag:	12.09.2021	21/42 km	Start 9:00 Uhr	Darß 10/21/42 km
Dienstag:	14.09.2021		Ende der Darßreise	

Training ist natürlich auch nach Absprache am Samstag möglich.  
Bergtraining ist immer abhängig vom Wetter kann auch spontan gemacht werden.

Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Marathon auf dem Darß

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

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