

## **Trainingsplan 2019-2**

## **Marathon Berlin 29. September**

	<i>Länge Min</i>		<i>Uhrzeit</i>	<i>Laufstrecke</i>
<b>Sonntag:</b>	<b>14.07.2019</b>	<b>150 Min.</b>	<b>9:30 Uhr Rochus</b>	<b>Pleistermühle-Handorf</b>
<b>Samstag:</b>	<b>20.07.2019</b>		<b>15:30 Uhr Abfahrt</b>	<b>VL Rinkerode 6 km 5€</b>
<b>wer möchte kann nach Rinkerode hinlaufen um 13:45 Uhr mit dem Auto bis Wolbeck</b>				
<b>Sonntag:</b>	<b>21.07.2019</b>	<b>180 Min.</b>	<b>9:00 Uhr Rochus</b>	<b>Stapelskotten</b>
<b>Samstag:</b>	<b>27.07.2019</b>	<b>180 Min.</b>	<b>9:00 Uhr Parkdeck</b>	<b>?????</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>04.08.2019</b>	<b>210 Min.</b>	<b>8:00 Uhr Abfahrt</b>	<b>Bergtraining Bad Laer + Wanderer</b>
<b>Samstag:</b>	<b>10.08.2019</b>		<b>14:00 Uhr Abfahrt Rad</b>	<b>VL Ostbevern 7 km 7€</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>11.08.2019</b>	<b>180 Min.</b>	<b>9:00 Uhr Rochus</b>	<b>?????</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>18.08.2019</b>	<b>240 Min.</b>	<b>8:00 Uhr Parkdeck</b>	<b>Obstrunde</b>
<b>Freitag:</b>	<b>23.08.2019</b>		<b>16:30 Uhr Abfahrt Rad</b>	<b>17:55 Uhr Start VL Einen 5,4+10 km</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>25.08.2019</b>	<b>120 Min.</b>	<b>10:00 Uhr Rochus</b>	<b>?????</b>
<b>Samstag:</b>	<b>31.08.2019</b>		<b>12:30 Uhr Abfahrt</b>	<b>VL Warendorf Emsseelauf 5 + 10 km</b>
<b>Samstag:</b>	<b>31.08.2019</b>	<b>270 Min. +</b>	<b>6 St. Lauf Osnabrück</b>	<b>Start 10 Uhr Abfahrt 8:00 Uhr</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>01.09.2019</b>	<b>270 Min.</b>	<b>8:00 Uhr Rochus</b>	<b>Münsterrunde</b>
<b>Samstag:</b>	<b>14.09.2019</b>	<b>16:45</b>	<b>Start VL Telgte 7,5 km</b>	<b>Helper für Streckenposten</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>15.09.2019</b>	<b>150 Min.</b>	<b>9:30 Uhr Rochus</b>	<b>?????</b>
<b>Samstag:</b>	<b>21.09.2019</b>		<b>12:00 Uhr Abfahrt</b>	<b>VL Longinusturm Lauf 10,5+19 km</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>22.09.2019</b>	<b>120 Min.</b>	<b>9:00 Uhr Abfahrt</b>	<b>bei Brigitte</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>29.09.2019</b>		<b>Marathon Berlin</b>	

**Abfahrt ist immer am Winterlauftreff**

**Änderungen können nach Absprache immer vorgenommen werden.**

**Dieser Trainingsplan ist ausgerichtet auf den Marathon Berlin**

**29.09.2019 Marathon Berlin**

**Wir haben versucht den Trainingsplan so zu gestalten, dass ALLE Walker  
so oft es geht gemeinsam trainieren können.  
An den Volksläufen kann und sollte jeder WALKER teilnehmen.**

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