

MTV Heide - Lauftreff - Marathontraining 2019

Stand: 04.02.2019

Trainingsplan für Lange Strecken bis zum Hamburg-Marathon 2019

Tag	Datum	Zeit	Laufstrecke	Distanz	Ort	Treffpunkt	L.-Nr.	Verpflegung / Hinweise
Montag	11.02.2019	18:00	Dusenddüwelswarf	20 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion	1	Egenhard
Sonntag	17.02.2019	09:00	Rund Um Heide	27 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion	2	
Samstag	23.02.2019	10:00	25. Kiel-Marathon - W	21,1 / 42,2 km	Kiel, Ostseekai 1	Cruise Terminal Ostseekai		Wettkampf
Sonntag	24.02.2019	09:00	Wesselburen	23 km	Wesselburen, Sportplatz	Bürgermeister-Hauffe-Weg 1	3	Olaf Grossmann (Sportplatz)
Sonntag	03.03.2019	09:00	Heide WKK-Runde	25 km	Heide, WKK	WKK Heide - Parkplatz	4	Meike und Ralph
Samstag	09.03.2019	14:00	KM Crosslauf Burg - W	KM Cross	Burg/Dithm.	Aussichtsturm		Wettkampf
Sonntag	10.03.2019	09:00	Heide und Umgebung	30 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion	5	Helma und Volker (+ siehe unten)
Sonntag	17.03.2019	09:00	Epenwörden-Speicherkg.	25 km	Epenwörden	bei Egenhard (s.unten)	6	Conny und Egenhard
Sonntag	17.03.2019	10:00	37. Sylt - Lauf - W	33 km	Sylt	Hörnum		Wettkampf
Sonntag	24.03.2019	09:00	Nordhastedter Runde	25 km	Nordhastedt	Parkplatz Hohenhain	7	Rita und Lothar
Sonntag	31.03.2019	09:00	36. Frühlingslauf - W	11 km	St. Michaelisdonn	Realschule, Am Sportplatz		Wettkampf
Montag	01.04.2019	18:00	Dusenddüwelswarf	20 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion	8	Wolfgang Simon
Sonntag	07.04.2019	10:45	39. Halbmarathon - W	21,1 km	Berlin	Karl-Marx-Allee, Alexanderplatz		Wettkampf
Sonntag	07.04.2019	10:45	29.Hannover Marathon-W	21,1 / 42,2 km	Hannover	Neues Rathaus		Wettkampf
Sonntag	07.04.2019	09:00	Rund Um Heide	27 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion	9	Meike und Fiddy
Sonntag	14.04.2019	10:00	11. Elbelauf - W	21,1 km	Brunsbüttel	Schwimmbad am Ulitzhörn	10	Wettkampf
Freitag	19.04.2019	09:00	Dusenddüwelswarf	20 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion	11	Meike und Tanja
Samstag	20.04.2019	14:00	Kirschenholz - Lauf - W	10 km	Schillsdorf, Kreis Plön	Kirschenholz, Hauptstr. 4		Wettkampf
Sonntag	21.04.2019	09:00	MTV-Lauftreff - Ostern -W	10 km	Heide, Am Sportplatz 12	MTV-Stadion		Wettkampf
Sonntag	28.04.2019	09:00	34.Hamburg-Marathon -W	42 km	Hamburg	Messehallen		HH - Marathon

MTV Heide - Lauftreff : - W = Wettkampf

rot = Meisterschaften (KM, LM, DM)

Infos und

Helma Sprenger,
Egenhard Busack,
Ralph Benz,

Kontaktadressen:

Eichendorffstr. 5, 25746 Heide,
Westerlandstr.10, 25704 Epenwörden,
Birkenweg 3, 25746 Lohe-Rickelshof,

Tel: 0481-68258 , E-mail: helma-sprenger@t-online.de
Tel: 04832-3541, E-mail: egenhard@t-online.de
Tel: 0481-4212027, E-mail: ralph@benz.sh

