

TG-Läufer-Info

Für alle Mitglieder der Turngemeinde Lage von 1862



Samstag	vom 04.01.2020 bis 18.04.2020	Hermannslauf-Training in Hörste für Laufen und Walking Treffpunkt: Parkplatz am Sportplatz um 14.00 Uhr
Samstag	28.03.2020	Trainingslauf Schopke-Sparrenburg-Schopke Treffpunkt: Parkplatz am Jahnplatz nach Absprache oder: Schopketal/Oerlinghausen um 14.00 Uhr bei Interesse auch die gesamte Strecke - Treffpunkt und Rückfahrt nach Absprache!
Sonntag	26.04.2020	49. Hermannslauf Seit 2016 sind keine Gruppenanmeldungen für den Hermannslauf mehr möglich! Foto-Termin um 09.45 Uhr am Treffpunkt unterhalb des Kiosk. Abends treffen wir uns zum Hermannslauf-Ausklang im TG-Raum. (hierfür ist eine Voranmeldung bei Peter Anders erforderlich)
Dienstag	21.04.2020	Vorbesprechung für alle Helfer des Hörster Waldlaufs um 20:30 Uhr (TG-Raum)
Samstag	02.05.2020	Vorlauf / Hörster Waldlauf in Lage-Hörste ab Sportplatz <u>Achtung: Beim Vorlauf sind die Strecken nicht ausgeschildert!</u> Startgeld-frei für TG-Mitglieder nur beim Vorlauf!
Samstag	09.05.2020	49. Hörster Waldlauf im Naturpark Teutoburger Wald in Lage-Hörste ab Sportplatz. Nähere Infos im Ausschreibungs-Flyer oder im Internet: tglage.de oder laufabteilung.de
Dienstag	23.06.2020	Grillabend für alle Lauf- und Walkingfreunde sowie Helferinnen und Helfer der Laufabteilung, ab 19:00 Uhr

Strecken und Startzeiten		
beim Hörster Waldlauf durch den Teutoburger Wald:		
Halbmarathon 21,1 km:	U 18 und älter	14.00 Uhr
(Nordic-)Walking 21,1 km:	U 18 und älter	14.00 Uhr
Laufen 10 km:	U 16 und älter	14.15 Uhr
(Nordic-)Walking 10 km:	U 16 und älter	14.15 Uhr
Laufen 5,7 km:	U 14 und älter	14.30 Uhr
(Nordic-)Walking 5,7 km:	U 14 und älter	14.30 Uhr
Laufen 1,2 km:	U 16 und jünger	14.35 Uhr
Bambini 400 m:		15.00 Uhr

Ostwestfalen-Lippe Serie

Meldungen und Info bei

Karl-Wolfgang Seithümmel | E-Mail: owl-serie@online.de



- Bitte teilt uns eure Starts über das Online-Formular auf unserer Internet-Seite mit!
(Wer kein Internet hat, findet bestimmt jemanden, der ihm/ihr hilfreich zur Seite steht!)
Alle uns mitgeteilten Starts werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

gewertet werden können nur

- Läufe, die Volksläufe sind
- max. 1 Start je Person bei einem Volkslauf (die längste gelaufene Distanz)
- eine Teilnahme unter der Vereinszugehörigkeit **TG Lage**

- **www.tglage.de** oder: **www.laufabteilung.de**

Trainingszeiten:

Dienstag

- **19.00 Uhr:** Laufen und (Nordic-) Walking

Mittwoch

- **17.45-18.45 Uhr *:** Schüler- und Rennmäuse-Lauftreff (ab 5 Jahre)

* nicht während der allgemeinen Schulferien oder an Feiertagen

Donnerstag

- **09.30-10.30 Uhr:** Frauen-Lauftreff (Laufen und (Nordic-) Walking)
- **19.00-20.00 Uhr **:** Laufen (nach Absprache auch mit Intervalltraining) und (Nordic-) Walking

* nicht während der allgemeinen Schulferien oder an Feiertagen

** während der allgemeinen Schulferien oder an Feiertagen nur nach vorheriger Absprache

Samstag

- **14.00 Uhr ***** in Lage-Hörste:
Hermannslauftraining (Laufen und (Nordic-) Walking)

*** nur nach den Winterferien bis 1 Woche vor dem Hermannslauf, sonst nach vorheriger Absprache
