

LT Bittermark Dortmund



Trainingsplan: Juli bis September 2010

Juli 2010				August 2010				September 2010			
KW 26	1	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km	KW 30				KW 35	1	Mi	
	2	Fr							2	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km
	3	Sa	Bittermark-Trail 13-15 km						3	Fr	
	4	So	Schlösserlauf 23 km		1	So	Schlösserlauf 23 km		4	Sa	Bittermark-Trail 13-15 km
KW 27	5	Mo		KW 31	2	Mo		KW 36	5	So	Schlösserlauf 23 km
	6	Di	Augustinum 17 km		3	Di	Augustinum 17 km		6	Mo	
	7	Mi			4	Mi			7	Di	Augustinum 17 km
	8	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km		5	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km		8	Mi	
KW 28	9	Fr		KW 32	6	Fr		KW 37	9	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km
	10	Sa	Bittermark-Trail 13-15 km		7	Sa	HM Bleichstein 12-21 km		10	Fr	
	11	So			8	So			11	Sa	
	12	Mo			9	Mo			12	So	Citylauf Dortmund 5/10 km
KW 29	13	Di	Augustinum 17 km	KW 33	10	Di	Augustinum 17 km	KW 38	13	Mo	
	14	Mi			11	Mi			14	Di	Augustinum 17 km
	15	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km		12	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km		15	Mi	Stammtisch
	16	Fr			13	Fr			16	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km
KW 30	17	Sa	117. Ruhrklippenlauf 25 km	KW 34	14	Sa	Bittermark-Trail 13-15 km	KW 39	17	Fr	
	18	So			15	So			18	Sa	119. Ruhrklippenlauf 25 km
	19	Mo			16	Mo			19	So	
	20	Di	Augustinum 17 km		17	Di	Augustinum 17 km		20	Mo	
KW 31	21	Mi	Stammtisch	KW 35	18	Mi		KW 40	21	Di	Augustinum 17 km
	22	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km		19	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km		22	Mi	
	23	Fr			20	Fr			23	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km
	24	Sa	HM Bleichstein 12-21 km		21	Sa	118. Ruhrklippenlauf 25 km		24	Fr	
KW 32	25	So	Rund um Dortmund III. Etappe	KW 36	22	So		KW 41	25	Sa	
	26	Mo			23	Mo			26	So	Rund um Dortmund V. Etappe
	27	Di	Augustinum 17 km		24	Di	Augustinum 17 km		27	Mo	
	28	Mi			25	Mi			28	Di	Augustinum 17 km
KW 33	29	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km	KW 37	26	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km	KW 42	29	Mi	
	30	Fr			27	Fr			30	Do	Rote Erde / Bolmke 13 km
	31	Sa	Ellberg 16+3 km		28	Sa	Schwerte 30-35 km				
					29	So	Rund um Dortmund IV. Etappe				
			30	Mo							
			31	Di	Augustinum 17 km						

LAUF-TREFFPUNKTE

Di	Parkplatz Augustinum Kirchhörder Str. 101	18:00 Uhr
Do	Stadion "Rote Erde" keine Gruppenleitung	18:15 Uhr
Sa	Wald-Parkplatz "Am Ellberg" (auch bei Bittermark-Trail)	08:30 Uhr
	Ruhrklippenlauf	08:30 Uhr
	Wald-Parkplatz Am Ellberg (7 Min Grp)	08:00 Uhr
	"Am Bleichstein" Lehrerparkplatz Gymnasium	08:30 Uhr
	Geisecke Wasserwerk "Zum Kellerbach"	08:00 Uhr
So	Schlösserlauf des LT-Wischlingen Freizeithaus Revierpark Wischlingen	09:00 Uhr

weitere Informationen unter www.lt-bittermark.de

STAMMTISCH Juli

Strobel's Strobelallee 50 44139 Dortmund Tel. 02 31 / 51 29 29

Marathon Termine:

8.8.2010	Monschau
12.9.2010	Münster
26.9.2010	Berlin

verantwortlich:

Klaus-Peter Weinbörner 0231 / 77 90 89