

Wochenendplan für KS-Marathon-Training von Febr. – Mai 2012

Samstags und sonntags im Wechsel, Start immer um 10.00 h am Balance-Fitness-Studio oder abweichend lt. Plan (z. B. NZN oder Volkmarsh.)

- Sa. 4.2. **P** Volkmarsh. Radweg nach Scheden, um Scheden herum, Klusteich und oberhalb der alten Bahnlinie zurück ca. 14 km Grundstrecke
- So. 12.2. Balance (mit Susi, da Manfred Urlaub) Weserbrücke, DJH, Piepengraben, Kaspars Baum, Mündener Stock, Kohlenstr. bis Abzweig rechts Richtung Wilhelmsh., über Märchenlandweg links zum VKH usw. ca. 16 - 20 km (Vorschlag)
- Sa. 18.2. Balance Werraradweg, Grundbachtal bis Grundmühle, links ab oberhalb von Laubach einmal um den Waldrand. Runter Richtung Zella u. zurück. ca. 15 km Grundstrecke
- So. 26.2. Balance Weserliedanlage, Judenfriedhof, entlang der alten Bahnlinie, hinter Pufas links hoch. Nach ca. 2,5 km links runter zum „Roten Stein“. Über Gimte zurück. ca. 16 km Grundstrecke
- Sa. 3.3. Balance VKH, oberhalb BW-Gelände Richtung Schießstand. Am Schießstand li. hoch bis Abzweig rechts zum Kranichfelder Kreuz. Gahrenb.-Str. zurück ca. 18 km Grundstrecke.
- Sa. 10.3. **P** Volkmarsh. Lange Bahn, Schedequelle, Waldrandweg ca. 16 km
- So. 11.3. **N Z N** Postweg, Franz.-Brücke, alter Lehmweg, oben rechts zur B 496, Buchenwandweg, Bodeweg, Mordsteine, Bonaforth, Rauschenbrunnen. ca. 16 km Grundstrecke anders herum!!
- Sa. 17.3. Balance 3-Burgen-Lauf: Lippoldsburg, Römerlager, Brackenburg 26 km
- Sa. 18.3. Balance 2-Burgen-Lauf ca. 16 km
- So. 25.3. Balance Lauf nach Oedelsheim zum Hallenbad. Begleitfahrzeuge für Klamotten und Rücktransport muß organisiert werden. Ca. 26 km
- Sa. 31.3. Balance Ab Dransfeld auf alter Bahnstrecke Richtung Göttingen, zurück über Settmarshausen und Varmissen. Ab Balance in Fahrgemeinschaften um 10.00 h. Start in Dransfeld um 10.30 h ab Volksbank. Ca. 25 km.
- Sa. 7.4. Osterlauf in Paderborn: Fahrt dorthin selbst organisieren. (M. in Urlaub)
- Mo. 9.4. Balance Ostermontag **Radtour** (Mountainbike od. Trekkingrad): Letzter Heller, Römerlager, Hedemünden, Blickershausen, WIZ, Grüner See, zurück über Berg nach Wendershausen, Unterrieden, WIZ. Max. 60 km oder abkürzen.
- Sa. 14.4. Balance Weiseweg, Unter. Braunewaldsgr.-W., Kringweg, Verb.-W., Breitenweg, Kohlenstr., Siebenschächtsw., Schäferhof, Tannenkamp. Ca. 18 km

- So. 15.4. Wettkampf in Göttingen, 5 oder 10 km
- So. 22.4. Hochbad Wilhelmsh., Wahnhausen, Schleuse, Speele, HMÜ (für Marath.-Läufer)
ca. 25 km. Oder Wettkampf in Osterode oder Radrennen in GÖ.
- Sa. 28.4. Tanzwerder (Hängebrücke) **Run and bike** über Gimte, Hemeln nach Giesel-
werder, zurück über Reinhardshagen. Ca. 55 km in Teams.
2er, 3er oder 4er-Teams, je Team 1 Läufer, Rest Radfahrer.
- Die. 1.5. Wettkampf in Dransfeld, 5 oder 11 km
- Sa. 5.5. P Volkmarsh. Weserhangweg, Schedener Weg, Roter Stein ca. 16 km
- So. 6.5. Balance Volkmarsh., Hemeln, Veckerhagen, Vaake 25 -30 km
- Sa. 12.5. Balance Bonaforth, Wilhelmsh. u. zurück. Ca. 17 km Grundstrecke.
Ruhiger Lauf !!
- Sa. 12.5. Wettkampf in Einbeck, 5, 10 oder 24 km
- Sa. 19.5. Wettkampf in Dassel, 5, 13, 22 od. 30 km.

So. 20.5. K a s s e l - M a r a t h o n
=====

Allen TeilnehmerInnen viel Erfolg !!!

Am 26.5. (Pfingstsamstag) ist ein schöner Wettkampf in Beuren (bei Worbis) über 13 oder 23 km. Bei Interesse würde ich mitfahren und mit viel Glück auch mitlaufen!?!?

Am Pfingstmontag, dem 28.5. würde ich gern eine **Radtour** machen. Näheres dazu besprechen wir dann vorher im Training.

Der Folgeplan für den Sommer beginnt dann am Sonntag, 3. Juni. (2.6. Wettkampf in Delligsen, 10 oder 21 km)

Rückfragen zu einzelnen Terminen oder allgemein an:

Manfred Steinmann
Tel . 05541 / 31460

Wochentrainingszeiten: Dienstags um 17.00 h für Einsteiger mit 1 Std. Ausdauerleistung
(immer ab Balance) Dienstags um 18.30 h Tempotraining (nur gerade Kalenderwochen)
Donnerstags um 17.15 h für Fortgeschrittene (ca. 15 km)