

## Mit dem LC Solbad zum ‚Hermann‘ durchstarten !!

Ab dem 06. Januar geht's endlich los!

Wir starten direkt durch und wer auf jahrzehntelange Lauferfahrung erfahrener Langstreckler nicht verzichten will der kommt ab dem 06.01.2019, mit anschließendem Neujahrsempfang des LC-Solbad im Bürgerhaus, zum

# Solbad's Hermannslauf Lauftreff 2019

ins Borgholzhausener Stadion, sonntags um 09.30 h.

Die Läufe finden jeden Sonntag um 9:30 Uhr ab dem Borgholzhausener Stadion in 4 Gruppen mit folgenden Zielzeiten statt.

<b>Gruppe</b>	<b>Hermannslauf-Zielzeit</b>
„Luisenturm Lauf“	2:20 h - 2:40 h
„Die Nacht“	2:50 h - 3:00 h
„Böckstiege Lauf“	3:00 h - 3:20 h
„Weihnachts Cross“	3:20 h - 3:40 h

Ausnahmen sind wegen Lauf-Veranstaltungen der 03. März (Luisenturm Lauf), 07.04. (Halbmarathon Berlin), 21.04 (Ostersonntag evtl. Ostermontag alternativ)

### Das erwartet die Teilnehmer:

- 🏃 13x abwechslungsreiche Trainingsläufe im Teutoburger Wald mit Betreuung
- 🏃 1 Freistart für den Luisenturm Lauf (12,5 km oder 21 km nach Wahl)
- 🏃 1 Busfahrt nach Hilter, Wellendorf (Lauf zurück nach Borgholzhausen)
- 🏃 Trainingsplan nach Wunsch
- 🏃 Getränkeversorgung während des Trainings (ab dem 13.01. ungefähr zur Hälfte der gelaufenen Strecke)
- 🏃 Getränke im Rennstall mit abschließender Besprechung und Duschen nach dem Laufen

<b>Kosten:</b>		
	Nichtmitglieder	50,00 EUR
	Solbad Mitglieder	25,00 EUR

Wir beginnen mit Laufzeiten um ca. 1.30 Std. und moderaten Anstiegen und enden bei ca. 2.30 Std. im hügeligen Gelände des Teutos.

Um euch besser kennen zu lernen, und dementsprechend im Januar in die Gruppen einzuteilen, laden wir alle Teilnehmer gerne dazu ein, ab November an unseren Trainingsläufen teilzunehmen. Die Lauftreffs des LC-Solbad finden jeweils mittwochs 19:00 Uhr, freitags um 18:30 Uhr und am Sonntag 9:30 Uhr im Stadion statt.

Dort habt Ihr ausreichend Gelegenheit die Gruppen-Betreuer anzusprechen und Pläne für den ‚Hermann‘ zu schmieden.

Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldung Online und weitere Infos auf der Homepage des LC-Solbad Ravensberg [www.lcsolbad.de](http://www.lcsolbad.de)

Info-Tel: 0160 93827522 - Carsten Völz  
0170 9036394 - Franz Dammann-Kölsch