

# Der Laufplaner 02 | 2009

Laufevents und Lauftraining in und um Berlin planen

startblog-f

das blog für läufer der f-klasse | www.startblog-f.de

Mai	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
4		5	6	7	8	9	10 BIG 25 Berlin (25 km-Lauf)
11		12	13	14	15	16 AVON Berliner Frauenlauf (25 km-Lauf)	17
18		19	20	21	22	23 Anmeldung* Champions Run	24
25		26	27	28	29	30	31

Juni	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1		2	3	4	5	6	7
8		9	10 Berliner Wasserbetr. Team-Staffel (5x5 km-Lauf)	11	12	13	14
15		16	17	18	19	20	21
22		23	24	25	26	27	28

Juli	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
29		30	1	2 Anmeldung* Lichtenauer Wasserlauf	3	4	5 Lichtenauer Wasserlauf (10 km-Lauf)
6		7	8	9	10	11	12
13		14	15	16	17 Anmeldung* Vattenfall City-Nacht	18	19
20		21	22	23	24	25	26
27		28	29	30	31	1 Vattenfall City-Nacht (10 km-Lauf)	2

August	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3		4	5	6	7	8	9
10		11	12	13	14	15	16
17		18	19	20	21	22 Champions Run (10 km-Lauf)	23
24		25	26	27	28	29	30 SportScheck Generalprobe (30 km-Lauf)
27		28	29	30	31	1	2

\* Die Anmeldungs-Erinnerungen beziehen sich auf den Anmeldeschluss der ersten – preisgünstigsten – Anmeldephase.