

# Der Marathonplaner 2008

Der Trainingsplan für den Berlin-Marathon

startblog-f

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

Juli		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	30	1	2	3	4	Anmeldung* 32. Berliner Straßenlauf	5	6 3. Lichtenauer Wasserlauf Berlin (5,3/10 km)
1	7	8	9	10	11	12	13	
2	14	15	16	17	18	19	20	19. Runners Point Havellauf (13,7 km)
3	21	22	23	24	25	26	27	
4	28	29	30	31	Anmeldung* 10. Mercedes-Benz- Halbmarathon	1	2 17. Vattenfall City-Nacht (5/10 km)	3

August		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5	4	5	6	7	8	9	10	
6	11	12	13	14	15	16	17	32. Berliner Straßenlauf (Halbmarathon)
7	18	19	20	21	22	Anmeldung* 6. Berliner Trainingslauf	23	24
8	25	26	27	28	29	30	31	6. Berliner Trainingslauf (30 km)

Sept.		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9	1	2	3	4	5	5	7	10. Mercedes-Benz- Halbmarathon Tegel
10	8	9	10	11	12	13	14	
11	15	16	17	18	19	20	21	
12	22	23	24	25	26	27	28	35. Berlin-Marathon

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