

Der Laufplaner 02 | 2008

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
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	25. Berliner Frauenlauf (5/10 km)	18
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	1	25. Lichtenrader Meile (7,5/15 km)

Juni	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2	3	4	9. DKB Berliner 5x5 km Teamstaffel	5	9. DKB Berliner 5x5 km Teamstaffel	6	7
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	Anmeldung* 17. Vattenfall City-Nacht	21	22
23	24	25	26	27	28	29	3. Berliner Flughafen Airport Run (Halbmarathon)

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

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

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

** Die Zahlen bis 12 markieren die Trainingswochen bis zum Berlin-Marathon (die meisten Trainingspläne gehen von einer 10-12-wöchigen Vorbereitung aus).