

# Der Laufplaner 03 | 2008

Laufevents und Lauftraining in und um Berlin planen

startblog-f

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

Oktober	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
29	30	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	Berlin läuft... 10 km
13	14	15	16	17	18	19	2. Müggelsee- Halbmarathon
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31	1	2	45. Cross-Country- Lauf (9 km)
							Anmeldeschluss 45. Cross-Country- Lauf (9 km)
							Anmeldeschluss 16. Kondius Marathon-Staffel

November	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	16. Kondius Marathon-Staffel
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

Dezember	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31	1	2	3	4	
							Anmeldeschluss 33. Berliner Silvesterlauf
							33. Berliner Silvesterlauf (9,9 km)
							38. Berliner Neujahrslauf (4 km Fun Run)

\* 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).