

# Der Laufplaner 01 | 2008

Laufevents und Lauftraining in und um Berlin planen

startblog-f

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

**Januar** 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 Anmeldung* 25 km von Berlin	1 Anmeldung* Lauf der Sympathie	2	3

1\*\*

**Februar** Mo Di Mi Do Fr Sa So

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 Anmeldung* 28.Vattenfall- Halbmarathon	23	24
25	26	27	28	29	1	2

2

3

4

5

**März** Mo Di Mi Do Fr Sa So

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 Lauf der Sympathie (10 km-Lauf) Falkensee-Spandau
17	18	19	20 Anmeldung* 5.RBB-Lauf	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

6

7

8

9

**April** Mo Di Mi Do Fr Sa So

31	1	2	3	4 Anmeldung* 25.Berliner Frauenlauf	5	6 28.Vattenfall- Halbmarathon Berlin
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 Anmeldung* 35. Berlin-Marathon	26	27 5.RBB-Lauf Drittmarathon Berlin/Potsdam
28	29	30	1	2	3	4 25 km von Berlin

10

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

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