

Wenn Ihr Interesse habt,  
 meldet Euch bitte bei Achim  
 Hakenholt, Tel: 05245-  
 8579694 / Mail:  
[achimhakenholt@aol.com](mailto:achimhakenholt@aol.com)  
 oder Manfred Grünebaum  
 02529-8952 / Mail:  
[manfredgruenebaum@gmx.de](mailto:manfredgruenebaum@gmx.de)

Zu den Veranstaltungen kann jeder  
 mitfahren.

Fahrgemeinschaften werden dann  
 beim Treff gebildet.

Aktuelles und paralleles im Forum  
[www.lv-oelde.de](http://www.lv-oelde.de)

Trainingszeiten: Di. 18:00 - 19:30  
 Uhr in Stromberg + Do. 18:15 -  
 19:45 Uhr am Hallenbad, So.  
 09:00 - 11:00 Uhr im Geisterholz  
 (Parkplatz Benningloh) oder nach  
 Absprache.

Tag:	Termin:	Veranstaltung:	Distanz:	Startzeit:	Treff:	Internet:
So.	<b>25. Jan 09</b>	Hammer-Serie I	10 km	11:00 Uhr Männer bis M40	09:30 Uhr Pott's B.	<a href="http://www.lg-hamm.de">www.lg-hamm.de</a>
			10 km	12:15 Uhr Frauen generell u. ab M45	09:30 Uhr Pott's B.	
Sa.	<b>31. Jan 09</b>	Rund um die Stromberger Burg oder Alternative nach Absprache	20-22 km	14:00 Uhr Freibad Stromberg	13:55 Uhr Freibad Stromberg	<a href="http://www.lv-oelde.de">www.lv-oelde.de</a>
So.	<b>08. Feb 09</b>	Hammer-Serie II	15 km	11:00 Uhr	09:30 Uhr Pott's B.	<a href="http://www.lg-hamm.de">www.lg-hamm.de</a>
Sa.	<b>14. Feb 09</b>	Hermann-Training vor Ort	ca. 18 km	14:00 Uhr alle Interessenten	13:00 Uhr Pott's B.	<a href="http://www.hermannslauf.de">www.hermannslauf.de</a>
		Panzerstraße bis Denkmal und zurück				-
Sa.	<b>21.02.2009 / für nicht Hammerläufer</b>	Rund um die Stromberger Burg oder Alternative nach Absprache	20-22 km	14:00 Uhr Freibad Stromberg	13:55 Uhr Freibad Stromberg	<a href="http://www.lv-oelde.de">www.lv-oelde.de</a>
So.	<b>22. Feb 09</b>	Hammer-Serie III	21 km	11:00 Uhr	09:30 Uhr Pott's B.	<a href="http://www.lg-hamm.de">www.lg-hamm.de</a>
Sa.	<b>28. Feb 09</b>	Rund um die Stromberger Burg oder Alternative nach Absprache	20-22 km	14:00 Uhr Freibad Stromberg	13:55 Uhr Freibad Stromberg	<a href="http://www.lv-oelde.de">www.lv-oelde.de</a>
Sa.	<b>07. Mrz 09</b>	WDM 10 km Bentfeld bei Delbrück	10 km	15:00 Uhr Erwachsene	nach Absprache	<a href="http://www.bentfelderabendlauf.de">www.bentfelderabendlauf.de</a>

Sa.	<b>07. Mrz 09</b>	Langenberger Volkslauf und hinterher lang auslaufen	11 km + X	15:00 Uhr Sporthalle Brinkmannschule	nach Absprache	<a href="http://www.tv-einigkeit-langenberg.de">www.tv-einigkeit-langenberg.de</a>
Sa.	<b>14. Mrz 09</b>	Hermann-Training vor Ort	ca. 20 km	13:45 Uhr alle Interessenten	13:00 Uhr Pott's B.	<a href="http://www.hermannslauf.de">www.hermannslauf.de</a>
		Lämershagen bis Sparrenburg und zurück				
Sa.-So.	<b>21. + 22. Mrz 09 Trainingslager</b>	Hermann-Training vor Ort	km / % genug...	Das "Bunte Haus" in Sennestadt	12:00 Uhr bei Potts an der A2	<a href="http://www.lv-oelde.de">www.lv-oelde.de</a> und <a href="http://www.hermannslauf.de">www.hermannslauf.de</a>
Sa.	<b>28. Mrz 09</b>	Rund um die Stromberger Burg oder Alternative nach Absprache	20-22 km	14:00 Uhr Freibad Stromberg	13:55 Uhr Freibad Stromberg	<a href="http://www.lv-oelde.de">www.lv-oelde.de</a>
So.	<b>29. Mrz 09</b>	Gütersloher Dalkelauf	21 km	11:25 Uhr BSZ-Mohnkolleg	10:00 Uhr Treff vor Schlecker-Nord	<a href="http://www.flg-guetersloh.de">www.flg-guetersloh.de</a>
Fr.	<b>10. Apr 09 (Karfreitag)</b>	Hermann-Training vor Ort	30 min x 4 Richtungen	08:00 Uhr Oerlinghausen Richtungswechsel	07:30 Uhr Pott's Brauerei	<a href="http://www.lv-oelde.de">www.lv-oelde.de</a>
Sa.	<b>18. Apr 09</b>	Frühlingslauf TV-Jahn Oelde	10 km	16:30 Uhr im Vierjahreszeitenpark	15:45 Uhr vor dem Ulithi	<a href="http://www.lgow.de">www.lgow.de</a>
Sa.	<b>25. Apr 09</b>	Startunterlagen aus Bielefeld holen			ca. 16:00 Uhr bei Ralf Westermann abholen	<a href="http://www.lv-oelde.de">www.lv-oelde.de</a>
So	<b>26. Apr 09</b>	38. Int. 31 km Hermannslauf	31 km	11:00 Uhr	06:45 Uhr REWE	<a href="http://www.hermannslauf.de">www.hermannslauf.de</a>
		Hermannsdenkmal (Detmold) bis Sparrenburg (Bielefeld)				