

**Trainingsplan Pulheimer SC Langlauf**

Monat      Mai  
Jahr        2023



Wochentag	Datum	Strecke/Programm		Alternative Dauerlauf		Treffpunkt
Dienstag	02.05.2023	<b>Dauerlauf</b> Golfplatzrunde - Lauf ABC-Sinnersdorf Brücke - Lärchenhof - Velderhof - Vinkenpütz - Bruchstr.- Bolander Weg - Hagelkreuz - Fliederweg - Windmühle - Schürgespfad	18,0	<b>Dauerlauf</b> Golfplatzrunde - Sinnersdorf Brücke - Vinkenpütz - Bruchstr.- Hagelkreuz - Windmühle - Schürgespfad	15,0	Pulheim Sportzentrum
Donnerstag	04.05.2023	<b>Bahntraining</b> - 1 große Runde einlaufen, incl. Lauf ABC - 400m-600m-800m-1000m-1200m-1000m-800m-600m-400m, 90% zwischen den Belastungen 200m traben	12,0	<b>Dauerlauf</b> - Schürgespfad - Bruchstraße- Bruchstraßenrandweg-Museum of modern -gartenzaun- Vinkenpützer Weg-Am Mistelpfadchen-Hagelkreuz- Windmühle-Schürgespfad	14,0	Pulheim Sportzentrum
Dienstag	09.05.2023	<b>Weiler Tempowechseläufe</b> mit Partner - 2 km einlaufen mit Lauf ABC, 3-4 Runden, Tempowechsel 3 Stufen, 2 km auslaufen	14-21	<b>Weiler Dauerlauf</b> - 2 km einlaufen mit Lauf ABC, 3-4 Runden	14,0	Parkplatz Wasserwerk Weiler
Donnerstag	11.05.2023	<b>Fliestedtenrunde</b> -Hackenbroicher Str. –Pulheim-Bahnhof- Bergheimer Str. –Mansteden-Fliesteden - Sportplatz–Bahnhof Stommeln– Hagelkreuz -Windmühle-Schürgespfad	17,0	<b>Dauerlauf</b> Fliestedten- Hackenbroicher Str. – Pulheim- Bahnhof- Bergheimer Str. – Mansteden - Fliesteden – Mellerhof – Venloerstr. - Schürgespfad	14,0	Pulheim Sportzentrum
Dienstag	16.05.2023	<b>Tempowechsel</b> - Pescher See - Einlaufen durch die Laache mit Lauf ABC - 4-5 Runden - im Wechsel eine 1 Gerade 90%, eine Gerade locker 70% - Auslaufen	16,0	Einlaufen durch die Laache - <b>Dauerlauf</b> um den Pescher See - 3- 4 Runden (2,8 km)	14	Wander -Parkplatz Pletschmühle
Donnerstag Himmelfahrt	18.05.2023	<b>Gemeinschaftslauf</b> Weiler, 4 große Runden	20,0	<b>Gemeinschaftslauf</b> Weiler, 3 große Runden	15,0	Weiler Wasserwerk
Dienstag	23.05.2023	<b>Dauerlauf Glessen</b> - Paarlaufrunde - Himmelsleiter hoch - Rampe runter - unten an den Schienen entlang-Hallerhof - langer Anstieg zum Gipfel über Asphaltstrecke zurück.	13-16	<b>Dauerlauf Glessen</b> - Paarlaufrunde bis Hallerhof - lange Anstieg zum Gipfel über Asphaltstrecke zurück	11-15	Parkplatz Schützenheim/feuerwehr
Donnerstag	25.05.2023	<b>Dauerlauf</b> - Randkanal – durch Pulheimer Laache –Stöckheimer Höfe- Pescher See – Fußballplatz - Escher See – an Laache - Randkanal	18,0	<b>Dauerlauf</b> - Randkanal – durch Pulheimer Laache –Stöckheimer Höfe- Pescher See – an Laache - Randkanal	14	Pulheim Sportzentrum
Dienstag	30.05.2023	<b>Heinenhofrunde</b> - Belgischer Kreisel auf dem Geraden - 3 Runden	16,0	<b>Heinenhofrunde</b> Dauerlauf 2 Runden	12,0	Pulheimer Sportzentrum

**Versammlung:**      Dienstag 16.05.2023 - 20:00 Uhr Fairplay  
 Sonntag 07.05.2023 - Frühlingslauf Frechen  
 Mittwoch 15.05.2023 -Obi-Nachtlauf  
 Donnerstag 25.05.2023 - Kölner Leselauf

**langer Lauf**            Sonntags 9:00 Uhr - Glessen Feuerwehr