

Auswahl von Laufveranstaltungen 2008/09		
Datum	Veranstaltung	Ort
18.10.08	Wadersloher Volkslauf	Wadersloh
24.10.08	Finnenbahn-Meeting	Stukenbrock
02.11.08	Verler Halbmarathon / 10 km Straßenlauf	Verl
08.11.08	Int. Berglauf 4,6 km	Borgholzhausen
15.11.08	Berg-Crosslauf	Brackwede
22.11.08	Westf. Crossmeisterschaften	Brenken
30.11.08	Oelder Nikolauslauf	Oelde
05.12.08	Wiedenbrücker Christkindellauf	Wiedenbrück
12.12.08	Ahlener Winter-Citylauf	Ahlen
21.12.08	Int. Weihnachtslauf	Borgholzhausen
31.12.08	Silvesterlauf	
10.01.09	Oelder Crosslauf	Stromberg

Hier nur eine Auswahl an Wettkämpfen
Aktuelle Infos unter: www.LGOW.de

Der TV Jahn bietet die Abnahme des
Laufabzeichens
am 26.10.2008 an.

Treffpunkt: 11.00 Uhr am Parkplatz Benningloh



Info Winter 2008/2009



Wie wär's mal mit ...
... laufen ?

**W
E
W
A
N
T
Y
O
U**

- **Wir bieten:**
- vielseitiges Training
- Anfänger- und Hobbygruppen
- leistungsorientiertes Training
- Teamgeist bei Staffeln, Mannschaftswettkämpfen
- schöne Volksläufe
- echte Herausforderungen wie den Hermannslauf oder vielleicht mal ein Marathon ?
- .. und vor allem

jede Menge Spaß !!!

**W
E
G
E
T
Y
O
U**

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

auch in diesem Jahr bietet die LG Oelde/Wadersloh wieder für jeden Laufbegeisterten das passende Training an. Ganz egal, ob es sich um die gezielte Vorbereitung auf bestimmte Laufereignisse oder die lang gehegte Umsetzung des guten Vorsatzes handelt, endlich mit dem Laufen anzufangen.

Anfänger und Hobbyläufer werden in Oelde von Gabino Mancera betreut. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Samstags um 14.00 Uhr wird eine Trainingseinheit speziell für Kinder angeboten. Hier werden die Kinder altersgerecht auf die Schülerläufe, wie den Wadersloher Volkslauf, den Oelder Nikolauslauf und die Crossläufe vorbereitet. Wir treffen uns hierzu am Stromberger Freibad.

Ebenfalls samstags bereitet sich eine leistungsorientierte Gruppe auf die Langstrecke und Crossläufe vor. Der Treffpunkt ist um 15.00 Uhr ebenfalls am Freibad in Stromberg.

Die Patenschaft für den Hermannslauf, der Ende April 2009 stattfindet, hat mit Berthold Bussieweke ein erfahrener Langläufer übernommen. Zwei Trainingseinheiten auf der Originalstrecke sind vorgesehen. Anmeldungen für diese Trainingsfahrten nimmt Berthold Bussieweke unter ☎ 0 25 22 / 90 16 68 oder ✉ bussieweke.be@t-online.de gerne entgegen.

Alle Mitglieder der LG Oelde/Wadersloh und auch alle nicht organisierten Sportlerinnen und Sportler sind zu den Trainingszeiten herzlich willkommen.

Für eventuelle Fragen stehen wir gerne zur Verfügung:

Ludger Knüwe ☎ 0 25 23 / 16 24

Klemens Waldikowski ☎ 0 25 29 / 94 85 59

oder ✉ info@LGOW.de

Mit freundlichen Grüßen

Klemens Waldikowski

Trainingszeiten Wadersloh:

Montag	18.30 Uhr ab Sportheim Winkelstraße
Mittwoch	18.30 Uhr ab Sportheim Winkelstraße
Samstag	15.00 Uhr ab Sportheim Winkelstraße

Trainingszeiten Oelde:

Langlauftraining

Montag	18.00 Uhr Jahnstadion
Donnerstag	17.30 Uhr ab Jahnstadion
Sonntag	9.30 Uhr Parkplatz Benningloh

Mittel- und Langstrecke

Dienstag	19.30 – 21.00 Uhr Turnhalle des TMG
Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr im Jahnstadion
Samstag	14.00 Uhr ab Freibad Stromberg (Schüler/innen)
	15.00 Uhr ab Freibad Stromberg Lang- und Crosslauf

