

# TG-Läufer-Info

Für alle Mitglieder der Turngemeinde Lage von 1862



Samstag	vom 06.01.2024 bis 20.04.2024	Laufen (und Walken?) in Hörste für Laufen und Walking Treffpunkt: Parkplatz am Sportplatz um <b>14.00 Uhr</b>
Samstag	23.03.2024  ACHTUNG: evtl. Verschiebung wg. Termine v. Werste und Dalkelauf!	Trainingslauf Schopke-Sparrenburg-Schopke  Treffpunkt: Parkplatz am Jahnplatz nach Absprache oder: Schopketal/Oerlinghausen um <b>14.00 Uhr</b>  bei Interesse auch die gesamte Strecke - Treffpunkt und Rückfahrt nach Absprache!
Sonntag	28.04.2024	52. Hermannslauf  mit Foto-Termin um <b>09.45 Uhr</b> am TG-Treffpunkt.  Ein Hermannslauf-Ausklang findet bei entsprechendem Interesse statt! (hierfür ist eine Voranmeldung bei Peter Anders erforderlich)
Dienstag	23.04.2024	Vorbesprechung zum Hörster Waldlauf <b>20.00 Uhr</b> im TG-Raum
Samstag	04.05.2024	<b>Vorlauf / Hörster Waldlauf</b> in Lage-Hörste ab Sportplatz, <b>15.00 Uhr</b> <u>Achtung: Beim Vorlauf sind die Strecken nicht ausgeschildert!</u>  <b>Startgeld-frei für TG-Mitglieder nur beim Vorlauf!</b>
Samstag	11.05.2024	<b>52. Hörster Waldlauf im Naturpark Teutoburger Wald</b> in Lage-Hörste ab Sportplatz.  Nähere Infos im Ausschreibungs-Flyer oder im Internet: <b>laufabteilung.tglage.de</b>
Dienstag	02.07.2024	Grillabend für alle Lauf- und Walkingfreunde sowie Helferinnen und Helfer der Laufabteilung, ab 19:00 Uhr

Sommerferien vom 08.07. - 20.08.

[https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/Ferienkalender/Sommerferienregelung\\_2018-2024.pdf](https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/Ferienkalender/Sommerferienregelung_2018-2024.pdf)

## Ostwestfalen-Lippe Serie

Meldungen und Info bei

Karl-Wolfgang Seithümmel | E-Mail: [owl-serie@online.de](mailto:owl-serie@online.de)

- Bitte teilt uns eure Starts – wenn es wieder Volkslauf-Veranstaltungen gibt! – über das Online-Formular auf unserer Internet-Seite mit!  
(Wer kein Internet hat, findet bestimmt jemanden, der ihm/ihr hilfreich zur Seite steht!)  
Alle uns mitgeteilten Starts werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

gewertet werden können nur

- Läufe, die Volksläufe sind – *auch virtuelle Läufe!*
- max. 1 Start je Person bei einem Volkslauf (die längste gelaufene Distanz)
- eine Teilnahme unter der Vereinszugehörigkeit **TG Lage**

## • [laufabteilung.tglage.de](http://laufabteilung.tglage.de)

---

### Trainingszeiten:

#### Dienstag

- **19.00 Uhr:** Laufen und (Nordic-) Walking

#### Mittwoch

- **17.45-18.45 Uhr:** Schüler- und Rennmäuse-Lauftreff (ab 5 Jahre)

immer ab Mittwoch nach den Weihnachtsferien im Januar bis zum Mittwoch vor dem 3. Advent!

#### Donnerstag

- **09.30-10.30 Uhr:** Frauen-Lauftreff (Laufen und (Nordic-) Walking)
- **19.00-20.00 Uhr \*:** Laufen (nach Absprache auch mit Intervalltraining) und (Nordic-) Walking

\* während der allgemeinen Schulferien oder an Feiertagen nur nach vorheriger Absprache.

#### Samstag

- **14.00 Uhr \*\*** Laufen (und Walking?) in Lage-Hörste

\*\* nur nach den Winterferien und bis vor den Osterferien, sonst nach vorheriger Absprache.

---