

Ausdauertraining im Teutoburger Wald
für die optimale Lauf-Performance

LANGE LÄUFE IM
BERG – TRAINING
FÜR HERMANN UND
MARATHON



Trainingsbeginn und Ort

Start ist am Samstag, 10. Januar 2026 um 9:30 Uhr am BTG-Sportplatz, Am Brodhagen 54 in Bielefeld. Die Teilnahme ist kostenfrei und auch für Nicht-Mitglieder offen. Es ist keine Anmeldung erforderlich! Einfach vorbeikommen und mitlaufen.

Zielgruppe und Trainingszweck

Das Training richtet sich an Läufer, die sich auf Hermann, Marathon und Halbmarathon vorbereiten wollen. Gestartet wird mit 90min Dauerlauf. Jede Woche wird der Lauf um 5–10min verlängert.

Gemeinschaft und Motivation

Regelmäßige Treffen fördern Gemeinschaft, Motivation und Spaß am Laufen innerhalb von 6 verschiedenen Leistungsgruppen.

Kontakt und Organisation

Christoph Schneider ist Ansprechpartner für Fragen und sorgt für reibungslose Kommunikation und Organisation. cschneider.01@web.de

Tempogruppen und Zielzeiten

GRUPPE	ZIELZEIT HERMANN	ZIELZEIT MARATHON	AKTUELLE 10 KM ZEIT
A	< 2:20	< 3:00	< 39:00
B	2:20 – 2:40	3:00 – 3:30	39:00 – 45:15
C	2:40 – 3:00	3:30 – 4:00	45:15 – 51:00
D	3:00 – 3:20	4:00 – 4:30	51:00 – 56:30
E	3:20 – 3:45	4:30 – 5:00	56:30 – 63:50
F	> 3:45	> 5:00	> 63:50