

März

NEU!!!

Die Jahreshauptversammlung der IfL Helmbrechts

Mit Vorstandswahl

findet nicht wie geplant am 24.März statt.

Sie wird auf unbestimmte Zeit verschoben...

So. 29.03. Rund um die Ködeltalsperre
Start 10:00 Uhr, VL 10 km, NW, HM

Dienstag, 31. März 2020

Start in die neue Laufsaison, 18:30 Uhr
am Vereinsheim des FC Ort

April

Fr. 17.04. Frauenstammtisch mit Sibylle und Jutta
Treffpunkt: 17:30 Uhr, Parkplatz Döbraberg

Sa. 25.04. Schwarzenbach a. W.
16. Nordic Walking-Halbmarathon am Döbraberg
Start: 13:00 Uhr – 13:30 Uhr
Strecken: 5, 7, 12, 21 km für W, NW, Läufer
Info: www.wsv-schwarzenbach.de

Di. 28.04. Trainingsabend mit Laufschuhtest
Ab 17:30 Uhr Nähere Info.an den Laufabenden

Sa. 25.04. Stadtsteinach 31. Steinachtalllauf

Start: 14:15 Uhr - 15:00 Uhr an der Steinachtalhalle
10 Meilen, Funlauf und NW;
www.steinachtalllauf.de

Mai

Fr. 01.05. 48. Waldsteinlauf

Start: 8:00 Uhr am Sportplatz Martinsreuth,
7, 10 und 22 km, VL, GL, NW
info: www.waldsteinlauf.de

Sa. 02.05. Hallerstein, 24. Volksdauerlauf

Start: 14:00 Uhr am Turnerheim (Heisla),
VL, W, NW; 5, 10, 15 und 20 km

Fr. 08.05. Trainingslauf am Walberngrüner „Gletscher“

Start: 17:30 Uhr, am Vereinsheim in Walberngrün
nähere Informationen zu den Trainingsabenden

Sa. 16.05. Bratwurstlauf

Start: 15:00 Uhr am Naturfreundehaus „Zigeunermühle“
Weißensstadt, VL, W, NW; 5, 8, und 12 km

Do. 21.05. Traditionelle Himmelfahrtswanderung der IfL

mit Wanderführer Thomas Fraas, Start: 9:00 Uhr
nähere Informationen zu den Trainingsabenden

Fr. 29.05. Töpen, 41. Töpener Volksdauerlauf

Start: 18:30 Uhr am Sportgelände
VL, W, NW; 4, 9 und 13 km

Juni

Fr. 12.06. Rehau, 35. Rehauer Volksdauerlauf

Start: 19:00 Uhr am ASV Vereinsheim
VL, W, NW; 8, 10 und 16 km

Sa. 20.06. Schauenstein, 15. Thonberglauf

Start: 11:00 Uhr am TuS Sportplatz
VL, W, NW; 5, 9, 12, 17 km und HM

So. 21.06. Selb, 30. 3-Länder-Lauf

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Hutschenreuther-Halle, Selb
Gruppenlauf über Asch nach Bad Brambach mit
Gepäck- und Rücktransport nach Selb

Fr. 26.06. Rodesgrün, 25. "Käpfla-Lauf" der IfL Frankenwald

Start: 18:30 Uhr am Sportheim Rodesgrün
VL, W, NW; 6, 9 und 12 km

Juli

Wanderung auf dem Frankenwaldsteig mit Heidi und Thomas Fraas

Weitere Informationen an den Trainingsabenden und im Internet...

Sa. 04.07. Weidenberg, Nordic Walking Event

Strecken: 7, 10, 15, 21,5 km, weitere Informationen
unter: www.sv-weidenberg.de

So. 05.07. Münchberg, 40. Volksdauerlauf

Start: 9:00 Uhr, TV Vereinsturnhalle
VL, W, NW, 11, 13 km, HM

Fr. 10.07. Berg, 32. Volksdauerlauf

Sportheim Berg, Start: 18:00 Uhr W, NW;
18:30 Uhr Läufer, 7, 9, 11 und 15 km

Sa. 11.07. Fichtelgebirgsmarathon

Start Marathon: 8:30 Uhr, Bad Alexandersbad
Start Halbmarathon: 9:00 Uhr
anmeldung@fichtelgebirgs-marathon.de

Fr. 17.07. Frankenpost Firmenlauf

Wir helfen mit

weitere Informationen an den Trainingsabenden

Fr. 31.07. Trainingslauf nach Gattersdorf

Mit Einkehr im "Kuhstall"
Start: 17:30 Uhr am Vereinsheim des FC Ort
N W, NW starten um 17:00 Uhr.

August

Fr. 14.08. Trainingslauf nach Döbra

weitere Informationen an den Trainingsabenden

So. 30.08. Kleinschwarzenbach
38. Helmbrechtser Volksradfahren
Start: ab 8:00 Uhr am TV Vereinsheim

September

Fr. 04.09. Schlachtschüssellauf zur "Brax"
Start: 17:00 Uhr am Vereinsheim in Ort

Sa. 19.09. Gefrees, 16. Fichtelgebirgs NW-Marathon
Start: 9:40 Uhr, Info unter: www.sc-gefrees.de

Sa. 19.09. 40. Fichtelseelauf
Start: Bad Alexandersbad, 13:00 Uhr
Läufer 5 - 36 km, NW 5 und 15 km
www.ifl-fichtelgebirge.de

Sa. 26.09. Helmbrechts / Ort

43. Helmbrechtser Volksdauerlauf

" Rund um den Kamm"

Start **14:00 Uhr** am Sportplatz FC Ort,
VL, 6, 10, 13 und HM

17. "Nordic Walking Cup"

Start: **13:30 Uhr**, W, NW, 6, 10 und 13 km

2. Gruppenlauf für Kinder, Start: 13:45 Uhr

www.ifl-helmbrechts.de

Oktober

Sa. 10.10. Münchberg, 17. "Raumedic" Walkathlon

Start: 11:00 Uhr, TV Vereinsturnhalle
Laufstrecken: 6, 9, 13 und 21 km

Sa. 17.10. 52. Döbraberglauf, "Dr. Heinz Laubmann- Gedächtnislauf"

Start: Stadion des PTSV Hof,
Startzeit: 12:30 Uhr für W, NW
Startzeit: 13:00 Uhr Laufgruppen 1 bis 8
Gesamtdistanz: 23 km www.doebraberglauf.de

Fr. 23.10. Ort, "Almabtrieb", 20. Lauf zum Saisonende

Start: 16:00 Uhr am Sportheim des FC Ort
Gruppenlauf, W und NW,
danach Einkehr im Vereinsheim

November

Sa. 07.11. Hof, St. Martinslauf "Brot für die Welt"

Start: 14:00 Uhr an der Christus Kirche Hof,
Laufstrecken: 5, 11 und 16 km, VL, W, NW

So. 08.11. Freundschaftslauf Helmbrechts – Hallerstein

Start: Mehrfachturnhalle Helmbrechts
Auskünfte: www.tv1862helmbrechts.de

Dezember

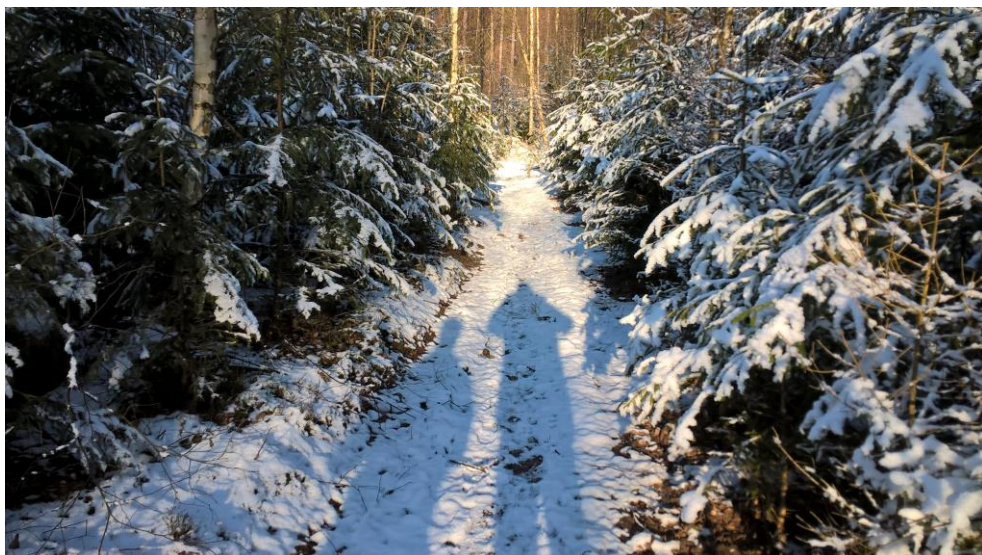
Di. 15.12. IfL Helmbrechts Weihnachtsfeier

Beginn: **19:00 Uhr** im Sportheim des FC Ort

Do. 31.12. 34. Stambacher Silvesterlauf

Start: 13:30 Uhr am Sportzentrum

Laufstrecken: 7 und 14 km, VL, W, NW



*Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden
der IfL Helmbrechts*

***gesunde Feiertage und einen guten Start
ins Jahr 2021***