

**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](http://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](http://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](http://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“  
Weißenstadt, 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](http://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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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***