

März

**Di. 19.03., 20 Uhr; Jahreshauptversammlung
der IfL Helmbrechts im Vereinsheim des FC Ort**

So. 24.03. Rund um die Ködeltalsperre (Spendenlauf)
Start 10:00 Uhr, VL 10 km, NW, HM

April

!! Dienstag, 09. 04. 2024 !!

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

Sa. 20.04. 17. 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

Sa. 27.04. Stadtsteinach, 31. Steinachtalllauf
Start: 14:15 Uhr - 15:00 Uhr an der Steinachtalhalle
10 Meilen, Funlauf und NW; www.steinachtalllauf.de

Mai

Mi. 01.05. 51. Waldsteinlauf

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



Do. 09.05. Traditionelle Himmelfahrtswanderung der IfL

Mit Wanderführer Thomas Heidenreich
nähere Informationen zu den Trainingsabenden

Fr. 17.05. Töpen, 44. Töpener Volksdauerlauf

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

Fr. 17.05. Frauenstammtisch

mit Ingeborg Lochner und Doris Seuß
nähere Informationen an den Laufabenden zuvor

Juni

Fr. 07.06. individueller Trainingslauf

zum oder um den Döbraberg

Fr. 14.06. Rehau, 36. Rehauer Volksdauerlauf

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

Sa. 22.06. Schauenstein, 16. Thonberglauf

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

Fr. 28.06. Rodesgrün, 28. "Käpfle-Lauf" der IfL Frankenwald

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



Juli

So. 07.07. Münchberg, 41. Volksdauerlauf

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

Fr. 12.07. Berg, 34. Volksdauerlauf

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

18:30 Uhr Läufer, 7, 9, 11 und 15 km

Fr. 26.07. Hallersteiner „Genußlauf“

Start: 19:00 Uhr am Turnerheim (Heisla),
VL, W, NW; 5, 10, 15 und 20 km

August

Sa. 03.08. Bierwanderung und „Annafest“

**Alle organisatorischen Hinweise an unseren
Trainingsabenden!**

Fr. 09.08. Trainingslauf zur „Teichrose“

Sa. 24.08. neu: Volkslauf in Steinbach am Wald

Start: 14:00 Uhr

So. 25.08. Kleinschwarzenbach 39. Helmbrechtser Volksradfahren

Start: ab 8:00 Uhr, Vereinsh.TV Kleinschwarzenbach

September

Sa21.09. Gefrees, 17. Fichtelgebirgs NW-Marathon

Start: 9:40 Uhr, Info unter: www.sc-gefrees.de

Sa. 28.09. Helmbrechts / Ort

46. Helmbrechtser Volksdauerlauf

" Rund um den Kamm "

Start **14:00 Uhr** am Sportplatz FC Ort, Am Kirchspitz 21
VL, 6, 10, 13 und HM

"Nordic Walking Cup"

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



Oktober

Sa. 05. 10. Münchberg, "Raumedic" Walkathlon

Start: 11:00 Uhr, TV Vereinsturnhalle

Laufstrecken: 6, 9, 13 und 21 km

So !! 20.10. 54. Döbraberglauf, "Dr. Heinz Laubmann- Gedächtnislauf"

Start: Stadion des PTSV Hof, Ossecker Str.

Startzeit: 09:30 Uhr für W, NW, 10:00 Uhr für Läufer

Distanzen: 8, 12, 23 km

wichtige organisatorische Hinweise an den Trainingsabenden
und unter: www.doebraberglauf.de

Fr. 25.10. Ort, "Almabtrieb", 20. Lauf zum Saisonende

Start: 16:00 Uhr am Sportheim des FC Ort



November

Sa. 09.11. 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. 24.11. 15:00 Uhr, Seniorennachmittag

Dezember

Di. 17.12. IfL Helmbrechts Weihnachtsfeier

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

Di. 31.12. 38. Stambacher Silvesterlauf

Start: 13:30 Uhr am Sportzentrum
Laufstrecken: 7 und 14 km, VL, W, NW

