

Laufzentrum IfL Helmbrechts in Ort

Treffpunkt: Sportheim FC Ort

Training: jeden Dienstag, 18:30 Uhr und
jeden Freitag, 17:30 Uhr (15:00 Uhr im Winterhalbjahr)

Vorläufereinteilung 2025

Laufen

Gruppe 1	ca. 6 km/h; 60 min. u. mehr	werden noch bekannt gegeben
Gruppe 2	7 - 8 km/h; 60 min. u. mehr	Sibylle Dümmling Bettina Meier
Gruppe 3	8 - 9 km/h; 60 min. u. mehr	Willi Danzinger Brigitte Danzinger
Gruppe 4	10-11 km/h; 60 min. u. mehr	Marco Jaeger Jürgen Bohle

Nordic-Walking

Gruppe 1	~4 - 5 km/h;	Dietmar Drechsler
Gruppe 2	~5 - 6 km/h;	Martina Hahn Beate Muck
Gruppe 3	~ 6 km/h;	Ulrike Rohland
Gruppe 4	~ 6-7 km/h;	Petra Bötsch Hendrik Rohland

März

**Di. 25.03. 20 Uhr Jahreshauptversammlung
der IfL Helmbrechts mit Vorstandswahl
im Vereinsheim des FC Ort**

April

Dienstag, 01. 04. 2025 !!

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

So. 13.04. Rund um die Ködeltalsperre (Spendenlauf)
Start 10:00 Uhr, VL 10 km, NW, HM

Sa. 26.04. Stadtsteinach, 33. Steinachtallauf
Start: 14:15 Uhr - 15:00 Uhr an der Steinachtalhalle
10 Meilen, Funlauf und NW; www.steinachtallauf.de

Mai

Do. 01.05. 51. Waldsteinlauf
Start: 8:00 Uhr am Sportplatz Martinsreuth,
7, 10 und 22 km, VL, GL, NW
info: www.waldsteinlauf.de

Sa. 10.05. 19. Nordic Walking-Halbmarathon am Döbraberg

Start: 13:00 Uhr – 13:30 Uhr

Strecken: 5, 7, 12, 21 km für W, NW, Läufer

Fr. 16.05. Frauenstammtisch

nähere Informationen an den Laufabenden zuvor

Do. 29.05. Himmelfahrtswanderung der IfL

nähere Informationen zu den Trainingsabenden

Juni

Fr. 06.06. Töpen, 45. Töpener Volksdauerlauf

Start: 18:30 Uhr am Sportgelände

VL, W, NW; 4, 9 und 13 km

Fr. 13.06. Rehau, 37. Rehauer Volksdauerlauf

Start: 19:00 Uhr am ASV Vereinsheim

VL, W, NW; 8, 10 und 16 km

Fr. 20.06. individueller Trainingslauf

zum, oder um den Döbraberg

Fr. 27.06. Rodesgrün, 29."Käpfle-Lauf" der IfL Frankenwald

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

Juli

Fr. 04.07. Münchberg, 42. Panoramalauf

Start: 18:00 – 18:30 Uhr, TV Vereinsturnhalle
VL, W, NW, 11, 13 km, HM

Sa. 05.07. Schauenstein, 17. Thonberglauf

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

Fr. 11.07. Berg, 35. Volksdauerlauf

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

**Sa. 19.07. Teilnahme am Umzug der Vereine
zum Wiesenfest; 18:00 Uhr**

Fr. 25.07. Hallerstein, 27.Volksdauerlauf „Genußlauf“

Start: 19:00 Uhr am Turnerheim (Heisla),
VL, W, NW; 5, 8 und 13km

Sa. 26.07. IfL - Weinfahrt

August

Sa. 02.08. Trainingslauf nach Uschertsgrün

Sa. 30.08. **Volkslauf in Steinbach am Wald**

So. 31.08. **Kleinschwarzenbach**

40. Helmbrechtser Volksradfahren

Start: ab 8:00 Uhr am TV Vereinsheim Kleinschw. b.

September

Sa. 20.09. **Gefrees, 17. Fichtelgebirgs NW-Marathon**

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

Sa. 27.09. Helmbrechts / Ort

47. Helmbrechtser Volksdauerlauf

" Rund um den Kamm"

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

"Nordic Walking Cup"

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

www.ifl-helmbrechts.de

Oktober

Sa. 11.10. **Münchberg, "Raumedic" Walkathon**

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

So !! 19.10. **56. Döbraberglauf, "Dr. Heinz Laubmann- Gedächtnislauf"**

Start: Stadion des PTSV Hof, Startzeit: 09:30Uhr für W, NW,
10:00 Uhr: Laufgruppen bis 8; Distanzen: 8, 12, 23 km

www.doebraberglauf.de

Fr. 24.10. **Ort, "Almabtrieb", 21. Lauf zum Saisonende**

Start: 16:00 Uhr am Sportheim des FC Ort



November

Sa. 08.11. 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. 23.11. 15:00 Uhr, Seniorennachmittag

Dezember

Di. 09.12. IfL Helmbrechts Weihnachtsfeier

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

Mi. 31.12. 39. Stambacher Silvesterlauf

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

Für jeden Lauf, der in diesem Laufheft aufgeführt ist, erhalten unsere Mitglieder 5 € der Startgebühr zurück erstattet.

Deshalb Teilnahmezettel ausgefüllt bis 28. Februar bei unserer Kassiererin oder einem Vorstandsmitglied abgeben..!

Name, Vorname:

meine Teilnahmen

Termin	Veranstaltung	Startgeb.	Zuschuß
13. April	Spendenlauf Ködeltalsp.		
26. April	Steinachtallauf		
1. Mai	Waldsteinlauf		
10. Mai	NW- Döbraberg		
6. Juni	VL Töpen		
13. Juni	VL Rehau		
27. Juni	Käpflelauf-Rodesgrün		
4. Juli	VL Münchberg		
5. Juli	VL Schauenstein		
11. Juli	VL Berg		
25. Juli	Hallersteiner Genußlauf		
30. Aug.	VL Steinbach am Wald		
31. Aug.	Volksradfahren Kleinschwabach		
20. Sept.	NW-HM Gefrees		
27. Sept.	IfL Kammlauf		
11. Okt.	„Walkathlon“ Münchberg		
19. Okt.	Döbraberglauf		
8. Nov.	Martinslauf in Hof		
31. Dez.	Silvesterlauf Stammbach		
	Rückerstattung:	Summe	

Betrag erhalten am:

Unterschrift