


# TG-Läufer-Info

Für alle Mitglieder der Turngemeinde Lage von 1862



Samstag	vom 03.01.2026 bis 28.03.2026	Laufen in Hörste (nur für Vereinsmitglieder oder Inhaber einer 10er-Karte)  Treffpunkt: hinterer Parkplatz am Sportplatz um 14.00 Uhr
Osterferien: 30.03. - 11.04.2026		
Sonntag	22.03.2026	Anstatt unseres Schopketal-Trainingslaufs starten wir mit <i>LaufLandLippe</i> einen gemeinsamen Vorbereitungslauf für <i>LippeTrail/Berglauf</i> und <i>Hermannslauf</i> auf unserer Halbmarathonstrecke des Hörster Waldlaufs.  <b>Start ist am Sonntag am Parkplatz Freibad/Sportplatz Hörste um 10.00 Uhr.</b>
Samstag	11.04.2026  wg. Osterferien, Brücken- und Feiertagen ausnahmsweise vorverlegt!	<b>Vorlauf / Hörster Waldlauf</b> in Lage-Hörste ab Sportplatz, <b>14.30 Uhr</b> <u>Achtung: Beim Vorlauf sind die Strecken nicht ausgeschildert!</u>  <b>Startgeld-frei für TG-Mitglieder nur beim Vorlauf!</b>
Sonntag	26.04.2026	54. Hermannslauf  mit Foto-Termin um 09.45 Uhr am Treffpunkt unterhalb des Kiosk  Ein Hermannslauf-Ausklang findet bei entsprechendem Interesse statt! (hierfür ist eine Voranmeldung bei Peter Anders erforderlich)
Samstag	09.05.2026	54. Hörster Waldlauf im Naturpark Teutoburger Wald in Lage-Hörste ab Sportplatz.  Nähere Infos im Ausschreibungs-Flyer oder im Internet: <b>laufabteilung.tglage.de</b>
Mittwochs	<i>In Überlegung (steht noch nicht fest!)</i>  <i>Frühjahr</i>	Nordic-Walking-Kurs (4 oder 6 Einheiten à 60 Min.) vorh. Anmeldung erforderlich bei Martina Bruns, Tel. 1 80 25 <b>Der Kurs findet nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt!</b>
Dienstag	14.07.2026	Grillabend für alle Lauf- und Walkingfreunde sowie Helferinnen und Helfer der Laufabteilung, ab 19:00 Uhr
Sommerferien: 20.07. - 01.09.2026		

[https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/Ferienkalender/FER2025\\_26.pdf](https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/Ferienkalender/FER2025_26.pdf)

## Ostwestfalen-Lippe Serie

Meldungen und Info bei

Karl-Wolfgang Seithümmel | E-Mail: [owl-serie@online.de](mailto:owl-serie@online.de)

- Bitte teilt uns eure Starts – wenn es wieder Volkslauf-Veranstaltungen gibt! – über das Online-Formular auf unserer Internet-Seite mit!  
(Wer kein Internet hat, findet bestimmt jemanden, der ihm/ihr hilfreich zur Seite steht!)  
Alle uns mitgeteilten Starts werden auf unserer Homepage veröffentlicht.

gewertet werden können nur

- Läufe, die Volksläufe sind – *auch virtuelle Läufe!*
- eine Teilnahme unter der Vereinszugehörigkeit **TG Lage**

- **laufabteilung.tglage.de**

---

## Trainingszeiten:

### Dienstag

- **19.00 Uhr:** Laufen und (Nordic-) Walking

### Mittwoch

- **17.45-18.45 Uhr:** Schüler- und Rennmäuse-Lauftreff (ab 5 Jahre)

immer ab Mittwoch nach den Weihnachtsferien im Januar bis zum Mittwoch vor dem 3. Advent!

### Donnerstag

- **09.30-10.30 Uhr:** Lauf- und Walkingtreff am Vormittag
- **19.00-20.00 Uhr \*:** Laufen (nach Absprache auch mit Intervalltraining) und (Nordic-) Walking

\* während der allgemeinen Schulferien oder an Feiertagen nur nach vorheriger Absprache.

### Samstag

- **14.00 Uhr \*\*** Laufen (und Walking?) in Lage-Hörste

\*\* nur nach den Winterferien und bis vor den Osterferien, sonst nach vorheriger Absprache.

---