



VORBEREITUNGSTRAINING 2026

Der TSVE bietet wieder allen Läuferinnen und Läufern, die erstmalig oder wiederholt den Hermann laufen wollen, ein kostenfreies und unverbindliches Lauftraining an.

 **Termin:** Ab dem 17. Januar 2026, jeden Samstag um 14 Uhr
 **Ort:** Uni-Parkplatz, Straße Sequenz, 33615 Bielefeld (unterhalb des Sportplatzes, beim CeBiTec-Gebäude) > [Link zu GoogleMaps](#)



Was erwartet Euch bei uns?

- 14 Lauftrainings am Wochenende
- Ihr lauft mit erfahrenen Lauftrainer-/Innen und Laufbetreuer-/Innen des TSVE
- Neulinge und Einsteiger erhalten wertvolle Tipps und Informationen
- Verpflegung nach dem Training
- Laufschuh-Test mit dem active sportshop und Altra
- Spaß und Motivation in der Gruppe

Gelaufen wird in fünf Leistungsgruppen:

| Gruppe | HL-Zielzeit | Mindestzeiten (flache Strecke) | | |
|--------|---------------|--------------------------------|---------|--------|
| | | 5km | 10km | HM |
| A | 2:20 – 2:40 h | 21:50 | 45:15 | 01:40 |
| B | 2:40 – 3:00 h | 24:30 | 51:00 | 01:53 |
| C | 3:00 – 3:15 h | 26:30 | 55:00 | 02:02 |
| D | 3:15 – 3:45 h | 30:40 | 63:50 | 02:49 |
| E | 3:45 – 5:00 h | > 30:40 | > 63:50 | > 2:49 |



TSVE-VORTRAGSABENDE

Der TSVE richtet außerdem wieder zwei Vortragsabende in der TSVE-Sporthalle (Niedermühlenhof 3, Bielefeld / Parkplätze vor Ort oder am Finanzamt) aus:

Freitag, 30.01.2026, 19:30 Uhr

Dr. Jens Brüntrup (Orthopäde): Richtig trainieren für den Hermannslauf

Jan Kerkmann (Stammgast beim Hermannslauf): Mein 11. Hermannslauf – so bereite ich mich vor

Freitag, 13.02.2026, 19:30 Uhr

Dr. Jens Brüntrup (Orthopäde): Vorbeugung und Behandlung von Verletzungen oder Laufen bis der Arzt kommt

Karsten Stolle (Vollsläufer und Physiotherapeut): Läufer beim Physio-Geschichten aus dem Nähkästchen

Im Anschluss an die Vorträge schließt sich eine Diskussions- und Fragerunde an.