

Ob 5 km, 10 km oder Langstrecken: Tempoläufe dürfen im Trainingsplan nicht fehlen.
Deshalb stellen wir Euch erprobte

Tempo läufe

in Hannover vor, wo Ihr Intervalle, Steigerungen, Pyramiden usw. Laufen könnt.

(1) ... den Lindener Berg hinauf

503 m, mit 75 HM

www.jogmap.de/civic4/?q=node/5272&tid=865057 in www.jogmaps.de vermessen und veröffentlicht. Bei Dets vorgestellt als Laufstrecke 12.



(2) ... am Maschsee

Viele Strecken sind am Rechner vermessen und in jogmaps, runmaps usw. eingestellt. Die Länge variiert zwischen 5,8 und 6,1 km. Verlässlich ist die 6 km lange Runde, die alle 500 Meter mit einem beschrifteter Stein markiert ist. Die Nullstelle mit km 6,0 gleich km 0,0 ist am Nordufer am Stadtplan, nahe dem Sprengel-Museum.

Bei Dets vorgestellt als Laufstrecke 26

(3) ... in der Eilenriede

1.000 m

<http://www.jogmap.de/civic4/?q=node/5272&tid=975270>
oder

www.runmap.net/route/387331#lt=52.35036&ln=9.76584&z=15&t=2

Bei Dets vorgestellt als Laufstrecke 25



(4) ... am Benther Berg

1.000 m

www.runmap.net/route/467151

oder

www.runmap.net/route/387308?127244892427077

Bei Dets vorgestellt als Laufstrecke 28



(5) ... am Mittellandkanal

Guter Untergrund und sehr präzise vermessene und ausgeschilderte Kanalkilometer sind hier das Plus.

Bei Dets vorgestellt als Laufstrecke 27

(6) ... am Kronsberg

Gleich vier Möglichkeiten, um Tempoläufe von 500 m bis 2.100 m zu trainieren, haben wir ausgesucht.



a) Tempolauf am Kronsberg 1

1.000 m

www.jogmap.de/civic4/?q=node/5272&tid=977472

b) Alternative

500 m

c) Kleine Bergsprints

Den Hügel hinauf - 154 m

www.jogmap.de/civic4/?q=node/5272&tid=977754

d) Langsprint Kronsberg

2.100 m

www.jogmap.de/civic4/?q=node/5272&tid=977482

Alle vier Strecken sind bei Dets vorgestellt als Laufstrecke 29.



(7) ... am Gehrdener Berg

Gute 1,6 km kontinuierliche Steigerung bietet der Lauf aus der Stadt heraus bis zum Burgbergturm.

Vermessen unter www.runmap.net/route/519044, bei Dets unter L 39.

(8) Den Bierweg hinauf

Eine schöne Strecke für alle, die Bergläufe trainieren wollen, sich aber im Deister nicht so gut auskennen. Wer unbedarft losläuft, kann sich durchaus verlaufen. Der Bierweg heißt wirklich so und geht im Ortsteil Wennigser Mark bis zum Kammweg hinauf. Mit 3,5 km ständiger Steigung anspruchsvoller als der Gehrdener Berg. Vermessen unter www.runmap.net/route/519476 und bei Dets unter L 41.

