



41. Winterlaufserie des LSV-Porz

Dein Trainingsplan:

- Mikro-Serie

25.01.26

1Km
(10:35 Uhr)

08.02.26

1Km
(10:35 Uhr)

22.02.26

1Km
(10:35 Uhr)

- Mini-Serie

5Km
(11:00 Uhr)

5Km
(11:00 Uhr)

5Km
(11:00 Uhr)

- Kleine Serie

10Km
(12:00 Uhr)

10Km
(11:25 Uhr)

10Km
(11:25 Uhr)

- Große Serie

10Km
(12:00 Uhr)

15Km
(12:20 Uhr)

HM
(12:30 Uhr)

- Walking/Nordic-Serie

5Km
(10:20 Uhr)

5Km
(10:20 Uhr)

5Km
(10:20 Uhr)

www.helmuturbach.de

(c) 2026 LSV-Porz / Detlev Ackermann

