

Trainingsplan
Oktober 2014
Langlaufgruppe PSC

02 Do. Sportztr.- Bahn. Stommeln 2-3 R. a 2,4 km gleiche Weg zurück.

07 Di. Sportztr. –Schürgespfad.-2-3x Hagelkreuz-Finkenpütz –Sinnersdf.

09 Do. Sportztr.- Sinnersdf.- Hagelkreuz.- Bahnhof-Bahn –Sportztr.

12 So. RWE Marathon rund um den Baldeneysee Start: 10⁰⁰

14 Di. Sportztr.-Schürgespfad- Stommeln- Finkenpütz-Bruchstr. –Sportztr.

16 Do. Sportztr.- Bahn- Stommeln –Bahnhof- Bruchstr.- Sportztr.

(Golfplatz-Sinnersdf.)

21 Di. Sportztr. –Bahn –Stommeln 2-3 R. a 2,4 km gleicheWeg zurück.

23 Do. Sportztr. Sinnersdf.-Golfplatz.-Finkenpütz-Bruchstr.-Sportztr.

26 So. Königswinter 12. Drachenlauf a. 27 km

28 Di. Sportztr.-Schürgespfad-2-3x Hagelkreuz -Bahnhof –Bahn-Sportztr.

30 Do. Sportztr.- Bahn –Stommeln- 2-3 R. a 2,4 km gleiche Weg zurück.

Versammlung

Geburtstage: 19/10 Brigitte Wiesehöfer

28/10 Anneliese Kutter

Betreuung der B+C Gruppe nach Absprache