

Trainingsplan

Dezember 2012

Langlaufgruppe P S C

04 Di. Sportztr. Schürgespfd.-Bahn- Stommeln A- 3x2,4 km R. B- 1-2x am Berg –90%

06 Do. Sportztr. Trainingseinheiten

08 Sa. Weinachtsfeier in Hackenbroich ab 18^{oo} in der Grillhütte

11 Di. Sportztr. Trainingseinheiten

13 Do. Sportztr. –Schürgespfd.-Bahn- Sto. Bahnhof-Hagelkreuz A-3x B-2x (90%) Bruchstr. zurück. Ab Brücke bis Friedhof 95%.

18 Di. Sportztr. Sinnersdf.- Kiesgb.- Golfpl.- Vinkenptz.- Bruchstr.- Sporztr.

*20 Do. Sportztr. –Schürgespfd.-Vinkenpütz- B -2xHagelkreuz u. gleiche Weg zurück
A Stommelerb. Kiesgrube-Sinnersdf. Vom Reiterhof bis Randkanal (90%)*

27 Do. Sportztr. sh . Di. 18

31 Mo. 14^{oo} Gemeinschaftslauf auf der Glessener Kippe

Geburtstage:

*01/12 G. Thelen
04/12 J. Holbein
11/12 R. Hasenau
12/12 E. Baumann
13/12 S. Stein*

*Betreuung der B + C Gruppe
nach Absprache.*

