

Trainingsplan
November 2014
Langlaufgruppe PSC

- 04 Di. Sportztr. –Bahn-Bahnhof-Hagelkrz.-Kiesgrub.-Sinersdf.-Sportztr.
- 06 Do. Sportztr. Sinnersdf.- Golfplatz.- Finkenpütz.- Bolanderweg.- Bahnhof-
Bahn- Sportztr.
- 11 Di. Sportztr.- Bahn- Stommeln- A- 2-3x die 2,4km R. B- 1-2x
Am Berg zügig !! gleicher Weg zurück.
- 13 Do. Sportztr. Schürgespfad- Finkenpütz- am Golfplatz entlang 5Min.
Tempoläufe!! Bolanderweg-Hagelkrz. Bruchstr. Sportztr.
- 18 Di. Sportztr. Bahn-Stommeln-Bahnhof- Becker-Bolanderweg – Bruchstr.
Sportztr.
- 20 Do. Sportztr. Bahn- Stommeln- A- 2-3 x die 2,4km R. B- 1-2x
Am Berg 90-95 % !! gleicher Weg zurück.
- 25 Di. sh. Do.06. !!
- 27 Do. sh. Do. 13. !!

Laufveranstaltungen: 08/11 Bonn HM. 09/11 Leverkusen 10km.
15/11 Neuss -15km.
16/11 Köln- Porz Herbstlauf 10km+ HM

Geburtstage: 07/11 M. Ickert Betreuung der B und C Gruppe
11/11 C. Pleiß nach Absprache!!!!
10/11 Th. Dickhof

