

Trainingsplan

November 2012

Langlaufgruppe P S C

06 Di. Sportztr. 1,2,3, Trainingseinheiten

*08 Do. Sportztr. Friedhof-Bahn- Stomm. A –3x gr. R .am Berg 90%
B—2x „ „ „gl. Weg zurück.*

*13 Di. Sportztr.- Friedhof- Finkenpütz A. 2x Hagelkr. 90% über Stommelm.
Kiesgrb. Sinnersdf. zurück B 2x „ „ Bruchstr. zurück.*

15 Do. Sportztr. 1,2,3, 2x 100 Steigerungen gr. ^^^^^

20 Di. Sportztr. Friedhof- Bahn- Stommeln -Bahnhof -Hagelkrz. Bruchstr.

22 Do. Sportztr. 1,2,3 Trainingseinheiten

27 Di. Sportztr. -Sinnersdf.- Kiesgrb.(A –Golfplatz) Bruchstr.-Pulh.

29 Do. Sportztr. Training sh. 20 Di. VERSAMMLUNG

*Geburtstage: 07/11 M. Ickert
10/11 Th. Dickhof
11/11 Cl. Pleiß*

*Betreuung der B und C Gruppe
nach Absprache.*

*Ps. Liebe Läuferinnen und Läufer am 08/12 ab 18 ist unsere Weihnachtsfeier in der
(Grillhütte-Hackenbroich) bitte tragt Euch bis zum 29/11 in die Listen ein.
Die Fa. Jürgen Kurth übernimmt die Ausrichtung. (Essen und Getränke)
Kosten 50% Jürgen Kurth („Danke“) 50% unsere Kasse.*