

Trainingsplan  
Dezember 2014  
Langlaufgruppe PSC

02 Di. Sportztr.- Sinnersdf.- Kiesgrb.- Golfplatz- Finkenpütz-Bruchstr.-Sportztr.

04 Do. Sporztr. –Schürgespfd.- Bahn- Bahnhof- Becker- Bolanderwg.

Bruchstr. Sportztr.

09 Di. Sportztr. Schürgespfd.- Bruchstr.-Finkenpütz –Golfplatz-Kiesgrb.

Sinnersdf.- Sportztr.

11 Do. Sportztr. Schürgespfd.- Finkenpütz-am Golfplatz entlang 8 Min.

Tempolauf!! Bruchstr.-Sportztr.

16 Di. Sportztr. Bahn –Stommeln- A 2-3x die 2,4km R. B 1-2x

Am Berg 90-95% !! gleich Weg zurück .

18 Do. Sportztr. Schürgespfd.-Bahn-Bahnhof- Becker –Bolanderwg.

Bruchstr. –Reiterhof-Kiesgrb.- Sinnersdf. –Sportztr.

23 Di. Sporztr. –Sinnersdf. Randkanal-Sinnersdf.-Heinenhof –Pulheim-

Randkanal –Sportztr. (A nochmal die Runde)

30 Di. sh. Di. 16

31 Mi. !4° Gemeinschaftslauf auf der Glessener Kippe

Geburtstage: 01/12 G. Thelen

Betreuung der B. u. C . Gruppe

04/12 J. Holbein

nach Absprache

11/12 R. Hasenau

13/12 S. Stein