

TRAININGSPLAN  
Dezember 2016  
Langlaufgruppe PSC

01 Do. Sportztr. Sinnersdf. -Kiesgrube-Golfplatz-Vinkenpütz-Bruchstr.-Sportztr.

04 So. LT DSHS 17. Kölner Nikolauslauf.

06 Di. Sportztr. Trainingseinheiten

08 Do. Sportztr. Schürgespfd.-Bahn-Stommel- A 2-3x 2,4km R. B 1-2x am Berg 90%

13 Di. Sportztr. Schürgespfd.-Bruchstr.- Vinkenpütz.- Golfplatz- Kiesgrube- Sportztr.

15 Do. Sportztr. Schürgespfd. - Sto. Sportplatz.- Bhf.- Venloer Str.- Becker- Bolander Weg  
Bruchstr.- Sportztr.

20 Di. Sportztr. 1,2,3 150m Steigerg. gr. ^^^^

22 Do. Sportztr. Bahn –Sto. Sportplatz Bhf.- Hagelkreuz- Bruchstr.- Bolander Weg –  
Hagelkreuz – Bruchstr. -Sportztr.

27 Di. Sportztr. Leistungsorientiertes Training

29 Do. Sportztr. Vinkenpütz-am Golfplatz geradeaus (10 Min. zügig) gleiche Weg zurück.

VERSAMMLUNG

10 Sa. Ab 19<sup>00</sup> WEINACHTSFEIER „Fair Play“

31 Sa. 14<sup>00</sup> 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

