

Trainingsplan  
November 2016  
Langlaufgruppe PSC

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

03 Do. Sporztr. –Schürgpfd.- Bahn- Rd. 2,4km - Bahnhof- Becker- Bolanndwg.  
Bruchstr. Sportztr.

08 Di. Sportztr. Schürgpfd.- Bruchstr. A 2x Hagelkrz, Finkenpütz –Golfplatz-  
Kiesgrube- Sinnersdf.- Sportztr.

10 Do. Sportztr. Schürgpfd.-Bruchstr.- Finkenpütz-am Golfplatz entlang 8 Min.  
Tempolauf!! Bruchstr.-Sportztr.

15 Di. Sportztr. Bahn –Stommeln- A- 2-3x die 2,4km R. B 1-2x  
Am Berg 90-95% !! gleich Weg zurück .

17 Do. Sportztr. Schürgpfd.- Bahn- Bahnhof- Becker –Bolanderwg.  
Bruchstr. –Sportztr.

22 Di. Sportztr.- 1,2,3 Minutenläufe

24 Do. Sportztr. sh. Di. 01

29 Di. Sportztr. sh. Di. 15

19/11 44 Neusser Erftlauf u. Herbstlauf des GSV Porz

Geburtstage: 11/11 Claudia Pleiß

24/11 Michael Gollan

