

Trainingsplan
Oktober 2016
Langlaufgruppe PSC

04 Di. Sportztr.- Bahn. Stommeln 2-3 R. a 2,4 km gleiche Weg zurück.

06 Do. Sportztr. –Schürgespfd.- Bruchstr. -Finkenpütz –Sinersdf.

11 Di. Sportztr.- 1,2,3 Trainingseinheiten kl. ^^^^

13 Do. Sportztr.-Schürgespfad- Stommeln- Finkenpütz-Bruchstr. –Sportztr.

18 Di. Sportztr.- Bahn- Stommeln –Bahnhof- Hagelkreuz Bruchstr.- Sportztr.

20 Do. Sportztr. Schürgespfd.- Bruchstr.- Bolanderwg.- Bahnhof. – Sportztr.

25 Di. Sportztr. 1,2,3 1x150m Steigerg. gr. ^^^^

27 Do. Sportztr.- Sinnersdf.-Golfplz.- Finkenpütz –Bruchstr.- Sportztr.

Versammlung

21/10 Melanie Terwedow Standamtl. Hochzeit 11° Pulheim

29/10 Holger Flock Kirchl. Hochzeit 14:30 Quadrath- Ichendorf

30/10 WANDERTAG

Betreuung der B+C Gruppe nach Absprache