

Trainingsplan
Oktober 2017
Langlaufgruppe PSC

03 Di. freies Training Wasserwerk Weiler (Tag der Deutschen Einheit)

05 Do. Sportztr. –Schürgespfad.-Bolander- Weg –Bahnhof.-Bahn- Sportztr.

10 Di. Sportztr.-Schürgespfad- Stommeln- Finkenpütz-Bruchstr. –Sportztr.

12 Do. Sportztr.- Bahn- Stommeln –Bahnhof- Bruchstr.- Sportztr.

(A Golfplatz-Sinnersdf.)

17 Di. Sportztr. –Bahn –Stommeln 2-3 R. a 2,4 km gleicheWeg zurück.

19 Do. Sportztr.- Sinnersdf.- Golfplatz.-Finkenpütz- Bruchstr.-Sportztr.

22 So. WANDERTAG

24 Di. Sportztr.-Schürgespfad-2-3x Hagelkreuz -Bahnhof –Bahn-Sportztr.

26 Do. Sportztr.- Bahn –Stommeln- 2-3 R. a 2,4 km gleiche Weg zurück.

Versammlung

31 Di. Sportztr.—Sinnersdf.- Stommeln- Finkenpütz- Bruchstr.- Sportztr.

Betreuung der B+C Gruppe nach Absprache