

Trainingsplan
November 2017
Langlaufgruppe PSC

0 Do. Sportztr. Sinnersdf.- Golfplatz.- Finkenpütz.- Bolanderweg.- Bahnhof-
Bahn- Sportztr.

07 Di. Sportztr.- Bahn- Stommeln- A- 2-3x die 2,4km R. B- 1-2x
Am Berg zügig !! gleicher Weg zurück.

09 Do. Sportztr. Schürgespfad- Finkenpütz- am Golfplatz entlang 5Min.
Tempoläufe!! Bolanderweg-Hagelkrz. Bruchstr. Sportztr.

14 Di. Sportztr. Bahn-Stommeln-Bahnhof- Becker-Bolanderweg – Bruchstr.
Sportztr.

16 Do. Sportztr. Bahn- Stommeln- A- 2-3 x die 2,4km R. B- 1-2x
Am Berg 90-95 % !! gleicher Weg zurück.

21 Di. sh. Do.07. !!

23 Do. sh. Do. 09. !!

28 Di. sh. Di. 16 !!

30 Do. sh. Do. 02 !! VERSAMMLUNG

Laufveranstaltungen: 11/11 Bonn HM. .

18/11 Neuss – Erftlauf 15km.

18/11 Köln- Porz Herbstlauf 10km+ HM

Geburtstage: 11/11 Claudia Pleiß 24/11 Michael Gollan

Betreuung der B. u. C . Gruppe nach Absprache

