

Lauftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand 04.04.2018

Lauftreff Bezirkssportanlage Frankfurt Sachsenhausen, Babenhäuser Landstr. 6						
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in
Samstag	10:00	17	120	7:00	Grundlagenausdauer	Klaus-Jürgen, Oliver, Volker
		15	80	5:20	auf Wunsch mit Verlängerung auf 21,0	Ulrike
	11:00		90		Jugendtraining	Hans
	15:00	6	60		Walking	Hermann
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
		7	60		Walking	Hermine
		7,5	60	7:56		Christine / Gerhard
		8,5	60	7:04		Hubert / Ersatz: Stephan
		9	60	6:40		Werner / Cai
		11	60	5:27		Ute
		12	60	5		Stephan, Peter
	Sonntag	9:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking
		9-9,5	60	6:40-6:20	auf Wunsch mit Verlängerung auf 13,5	Melanie
		15	90	6:00	auf Wunsch mit Verlängerung auf 20,0	Ute
Montag	20.30	75 min Gymnastik für Läufer in der Sporthalle der Schwanthaler Schule (Schwanthaler Str. 63) (in den Schulferien bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten)				
Dienstag	9:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	7,5	60	7:56		Christine
		8,5	60	7:04		Werner
		9,5 - 10	60	6:20 - 6:00	Ab 17. April	Lothar
		11	60	5:27	auf Wunsch mit Verlängerung auf 14,0	Kai
			75		Intervalltraining / Lauf A-B-C	Uli / Jenny
Mittwoch		11	60	5:27		Peter
	16:30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	16:00	5,5-6	60		Ausdauer-Walking	Hermann
	19:00	7,5-8	60	7:56-7:30		Joachim
		10,5-11	60	5:45-5:27		Heribert
	12	60	5:00		Andrea	
	20:30	75 min Athletiktraining für Läufer in der Sporthalle der Elsa-Brandström-Schule (Lindenstraße 2) (in den Schulferien bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten)				
Donnerstag	9:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	8,5-9	60	7:04-6:40		Hubert / Werner
		9,5	60	6:20		Cai
		11	60	5:27		Kai
	19:00	11	60	5:30-5:50	auf Wunsch mit Verlängerung auf 14,0	Alexandra
	19.00	75 min Gymnastik für Läufer in der Sporthalle der Schwanthaler Schule (Schwanthaler Str. 63) (in den Schulferien bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten)				
Lauftreff Mertonviertel am Mittwoch : Treffpunkt Parkplatz vom Penny, neben dem Relexa Hotel, keine Umkleidemöglichkeit						
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in
Mittwoch	18:15	8-9	60	7:30-6:40	Mittelstufe	Hannelore
		10	60	6:00	Fortgeschrittene	Hannelore

- Jeder läuft auf eigenes Risiko und Gefahr, Gruppenleitern wird dringend empfohlen ein Handy mitzunehmen!
- Am Wochenende auch bis 30 km gemäß besonderer Ankündigung. Infos: Aushang Schaukasten am Lauftreff oder im Internet.
- An Feiertagen gilt das Sonntags-Laufangebot.
- Die Teilnahme ist für jeden kostenlos und von keiner Vereinzugehörigkeit abhängig. Umkleide und Duschen sind vorhanden.
- Die Streckenlänge ist eine ca.-Angabe und kann geringfügig abweichen. Planänderungen sind möglich.