Laufgruppe „ LIGHT“

Hallo Läuferinnen und Läufer!

Ab Samstag, den 9. April bis Samstag, den 25. Juni wollen wir Euch die Möglichkeit bieten einmal pro Woche einen längeren, begleiteten und langsamen Lauf zu machen.

Die Startzeit auf dem **Parkplatz am Bürgerhaus** ist immer verbindlich, die Ankunftszeit wird sich nach dem jeweiligen Tagestempo richten.

Um dabei Spaß zu haben, solltet Ihr **gut** im 8er bis 8,5er Tempo im Lauftreff mitlaufen können. **Gut** bedeutet, dass Ihr bis auf die steileren Anstiege **nicht** keuchen solltet ;-)

Datum	**Startzeit**	**Streckenlänge**	**geplante Laufzeit**	**Tempo**
09.04.2016	08.30h	12km	1h 30min	8 bis 8,5km/h
16.04.2016	08.30h	12km	1h 30min	8 bis 8,5km/h
26.04.2016	08.15h	13,5km	1h45min	8 bis 8,5km/h
30.04.2016	kein geführter Lauf			
07.05.2016	kein geführter Lauf			
14.05.2016	08.00h	15km	2h	8 bis 8,5km/h
21.05.2016	08.00h	15km	2h	8 bis 8,5km/h
28.05.2016	08.00h	16km	2h	8 bis 8,5km/h
04.06.2016	08.00h	16km	2h	8 bis 8,5km/h
10.06.2016	kein geführter Lauf			
17.06.2016	07.45h	18km	2h15min	8 bis 8,5km/h
25.06.2016	07.45h	18km	2h15min	8 bis 8,5km/h

Wenn dieses Angebot gut angenommen wird, würden wir für die Vorbereitung zum einem Herbst-HM (z.B. Hassels, Köln) wieder ein paar geführte Läufe anbieten.

Bis bald und leichte Beine

Kathi Bahlmann u. Detlef Strelau

Dies ist ein privates Angebot und findet nicht im Rahmen das Lauftreffs Gruiten- Neandertal statt. Jeder der zur Startzeit da ist, nimmt auf eigene Verantwortung teil und stimmt damit automatisch einem Haftungsausschluss zu.