

## Terminvorschau 2009 ab 2. Quartal

### Termine und Aktivitäten der Langlaufgruppe ab Januar 2009

<b>Training</b>	<b>Montags</b>	Treffen 18,00 Uhr Sportplatz Schaberg (Treffpunkt Umkleidekabine )
	<b>Dienstags</b>	Training mit Gruppe Wilkinson Treffen 18,00 Uhr Sportplatz Schaberg (Treffpunkt Umkleidekabine )
	<b>Donnerstags</b>	Treffen ab 18,00 Uhr Sportplatz Schaberg ( Flutlicht ) Leistungsläufer ebenfalls 18,00 Uhr Schaberg
	<b>Freitags</b>	Hallentraining 19,00 Uhr Theodor Heuss Schule Felderstr
	<b>Sonntags</b>	Treffen 8,15 Uhr (Treffpunkt wird jeweils vorher bekannt gegeben ) Laufstrecke ab 12 km

<b>Datum</b>	<b>Aktivitäten</b>
<b>26.04.2009</b>	<b>Hamburg Marathon</b> <b>Bonn Marathon</b> An beiden Veranstaltungen nehmen Langläufer des SLC teil
<b>15.-17.05.2009</b>	<b>Rennsteig / Thüringen UM , M , HB</b> 16 Teilnehmer des SLC werden am Rennsteiglauf teilnehmen Nachmelder können sich bei mir weitere Informationen holen , Meldung muss jedoch selbst vorgenommen werden
<b>02.08.2009</b>	<b>Klingenpfadlauf - Solingen 73,5 Km ,Teiletappen möglich</b> Freundschaftslauf , keine Zeitnahme , gelaufen wird in einer Gruppe mit ca. 6,5 - 7,0 Min Schnitt pro KM Meldungen nehme ich hier bis 30.07. entgegen
<b>19.- 28.08.2009</b>	<b>Bergwanderung E5</b> Von Oberstdorf nach Meran , Weiter Informationen gibt Andrea Friedberger
<b>03.10.2009</b>	<b>Ahrweiler , 100 KM DM</b> Weitere Informationen können bei mir eingeholt werden
<b>17.-18.10. 2009</b>	<b>Oberheukelbach Trainingslager</b> Ein Wochenende in Oberheukelbach ( Hinter Wipperführt ) mit Trainingseinheiten und Abends Grillen Ich hoffe hier auf rege Teilnehmerzahl ( Max 20 Teilnehmer )
<b>07.11.2009</b>	<b>Brückenlauf</b>
<b>08.11.2009</b>	<b>Troisdorf 6 Stundenlauf</b> Staffel ( 4 Teilnehmer ) sowie Einzelläufer Strecke 2,5 km Rundkurs Meldungen nehme ich entgegen bis 30.10.
<b>06.12.2009</b>	<b>Weihnachtswanderung - feier</b> Weitere Informationen erfolgen noch Silvia Schütz
<b>Offene Termine</b>	Für Teilnehmer der Bergwanderung E5 3-4 mal Konditionswanderungen hier in der Umgebung ( Es können aber auch weitere Aktive hier teilnehmen ) Termine werden jeweils bekannt gegeben

Weitere Teilnahme an Laufveranstaltungen werden nach Absprache durchgeführt .