

## Terminvorschau 2009 ab 4. Quartal

### Termine und Aktivitäten der Langlaufgruppe

<b>Training</b>	<b>Montags</b>	Treffen 18,00 Uhr Sportplatz Schaberg und Suedbahnhof im Wechsel ( Trefpunkte Umkleidekabinen Schaberg und Suedbahnhof ) Im Wechsel ab 19.10.2009 Widderter Runde, 26.10.2009 Trasse ab Suedbahnhof, 02.11. Schaberg usw
	<b>Dienstags</b>	Training mit Gruppe Wilkinson bis 13.10. Wupperhof Bahnlauf Schaberg ab 18,30 Uhr mit M. Berghaus (Tempoläufe möglich )
	<b>Donnerstags</b>	Treffen ab 18,00 Uhr Sportplatz Schaberg ( Flutlicht ) Krafttraining ( Krafraum )
	<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

Die Gruppe Wilkinson wird ab dem 20.10.2009 an den jeweils aufgeführten Trainingstagen ebenfalls mit trainieren

<b>Datum</b>	<b>Aktivitäten</b>
<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>11/7/2009</b>	<b>Müngstener Brückenlauf</b>
<b>11/8/2009</b>	<b>Troisdorf 6 Stundenlauf</b> Staffel ( 4 Teilnehmer ) sowie Einzelläufer Strecke 2,5 km Rundkurs Meldungen nehme ich entgegen bis 10.10.
<b>12/6/2009</b>	<b>Weihnachtswanderung - feier</b> Weitere Informationen erfolgen noch Silvia Schütz
<b>ab 16.08.2009</b>	Neue Homepage des SLC im Internet