

Terminvorschau 2010 ab 03. Quartal

Termine und Aktivitäten der Langlaufgruppe

Training	Montags	Treffen 18,00 Uhr Sportplatz Schaberg (Treffpunkte Umkleidekabinen Schaberg) 10 - 12 km
	Dienstags	Wupperhof 18,00 Uhr Wanderparkplatz mit Gruppe Wilkinson ca 10 km
	Donnerstags	Treffen ab 18,00 Uhr Sportplatz Schaberg anschließend Krafttraining (Krafraum)
	Freitags	Hallentraining 19,00 Uhr Theodor Heuss Schule mit Markus Wendler Felderstr
	Sonntags	Treffen 8,15 Uhr (Treffpunkt wird jeweils vorher bekannt gegeben) Laufstrecke ab 12 km

Diese Termine gelten für alle Langläufer sowie für die Gruppe Wilkinson

Datum	Aktivitäten
01.08.	Klingenpfadlauf - Solingen 73,5 Km ,Teiletappen möglich Freundschaftslauf , keine Zeitnahme , gelaufen wird in einer Gruppe mit ca. 6,5 - 7,0 Min Schnitt pro KM Meldungen nehme ich hier bis 28.07. entgegen
31.08 - 07.09.	Bergwanderung Berliner Höhenweg
04.09.	SLC Vereinsmeisterschaften
05.09.	Terminbörse 2011
09. - 10.10.	Oberheukelbach Trainingslager Ein Wochenende in Oberheukelbach (hinter Wipperführt) mit Trainingseinheiten und Abends Grillen Ich hoffe hier auf rege Teilnehmerzahl (Max 20 Teilnehmer)
17.10.	SLC Brückenlauf
31.10.	Röntgenlauf
10.12.	Weihnachtsfeier
Offene Termine	Für Teilnehmer der Bergwanderung Berliner HöhenwegE5 3-4 mal Konditionswanderungen hier in der Umgebung Es können aber auch weitere Aktive hier teilnehmen Termine werden jeweils bekannt gegeben