

Termine und Aktivitäten der Langlaufgruppe Winterhalbjahr

Training	Montags	Treffen 18,00 Uhr ab 01.11 Südbahnhof Trasse 10 km im Wechsel , siehe hierzu monatlichen Trainingsplan
	Dienstags	Treffen 18,00 Uhr Gruppe Wilkinson ab 02.11 Südbahnhof Trasse 10 km im Wechsel , siehe hierzu monatlichen Trainingsplan
	Donnerstags	Treffen ab 18,00 Uhr Sportplatz Schaberg anschließend ab 19,00 Uhr Krafttraining (Krafraum)
	Freitags	Hallentraining 19,00 Uhr Theodor Heuss Schule mit Markus Wendler Felderstr
	Sonntags	Treffen 8,15 Uhr siehe hierzu monatlichen Trainingsplan Laufstrecke ab 12 km

**Diese Termine gelten für alle Langläufer sowie für die
Gruppe Wilkinson**

Datum	Aktivitäten
31.10.	Röntgenlauf
13.11.	6 Stundenlauf Troisdorf
03.12.	Weihnachtsfeier
xxx	Meeting Langlaufgruppe (Termin wird noch bekannt gegeben)