

Terminvorschau 2011

Termine und Aktivitäten der Langlaufgruppe ab April 2011

Training	Montags	Treffen 18,00 Uhr Schaberg 18,00 Uhr (Umkleideraum) Strecken ca. 10 Km
	Dienstags	Treffen 17,30 Uhr Gruppe Wilkinson Wupperhof , Wanderparkplatz Strecken ca. 8 - 12 Km Teilnehmer der Langlaufgruppe sind auch eingeladen
	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

Datum	Aktivitäten
05.05.2011	SLC Langlaufbesprechung u.a. Fahrt Rennsteiglauf
08.05.2011	Düsseldorf Marathon
20.- 22.05.2011	Rennsteig / Thüringen UM , HB 17 Teilnehmer des SLC werden am Rennsteiglauf teilnehmen
xx.07.2011	Meeting der Langlaufgruppe u.a. Helfereinteilung Klingenpfadlauf
07.08.2011	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 04.08. entgegen
August	Bergwanderung Weiter Informationen gibt Andrea Friedberger
04.09.2011	Vereinsmeisterschaft (5000 Meter ?)
24.-25.09.2011	Oberheukelbach Trainingslager Ein Wochenende in Oberheukelbach (hinter Wipperführt) mit Trainingseinheiten und Abends Grillen Ich hoffe hier auf rege Teilnehmerzahl
16.10.2011	SLC Brückenlauf

- xx.11.2011** **Meeting der Langlaufgruppe**
- 12.11.2011** **Troisdorf 6 Stundenlauf**
Staffel (4 Teilnehmer) sowie Einzelläufer
Strecke 2,5 km Rundkurs
Meldungen nehme ich entgegen bis 30.10.
- 02.12.2011** **Weihnachtsfeier**
Weitere Informationen erfolgen noch
Silvia Schütz

Diese Termine gelten für alle Langläufer sowie für die Gruppe Wilkinson