

## Terminvorschau 2011

### Termine und Aktivitäten der Langlaufgruppe ab Juli 2011

<b>Training</b>	<b>Montags</b>	Treffen 18,00 Uhr Schaberg 18,00 Uhr ( Umkleideraum ) Strecken ca. 10 Km
	<b>Dienstags</b>	Treffen 18,000 Uhr                    Gruppe Wilkinson Wupperhof , Wanderparkplatz Strecken ca. 8 - 12 Km Teilnehmer der Langlaufgruppe sind auch eingeladen jedoch bitte vorher Info einholen
	<b>Donnerstags</b>	Treffen ab 18,00 Uhr Sportplatz Schaberg anschließend ab 19,00 Uhr Krafttraining ( Krafraum )
	<b>Freitags</b>	Hallentraining 19,00 Uhr Theodor Heuss Schule mit Markus Wendler Felderstr ( Schulferien ist die Halle geschlossen )
	<b>Sonntags</b>	Treffen 8,15 Uhr siehe hierzu monatlichen Trainingsplan Laufstrecke ab 12 km

<b>Datum</b>	<b>Aktivitäten</b>
<b>07.08.2011</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 04.08. entgegen
<b>04.09.2011</b>	<b>Vereinsmeisterschaft</b> ( 5000 Meter ? )
<b>xx.09.2011</b>	<b>Fun Lauf</b> Termin sowie weitere Informationen folgen
<b>08.- 09. 10.</b>	<b>Oberheukelbach Trainingslager</b> Ein Wochenende in Oberheukelbach ( hinter Wipperführt ) mit Trainingseinheiten und Abends Grillen Ich hoffe hier auf rege Teilnehmerzahl
<b>16.10.2011</b>	<b>SLC Brückenlauf</b>
<b>xx.11.2011</b>	<b>Meeting der Langlaufgruppe</b>
<b>12.11.2011</b>	<b>Troisdorf 6 Stundenlauf</b> Staffel ( 4 Teilnehmer ) sowie Einzelläufer Strecke 2,5 km Rundkurs Meldungen nehme ich entgegen bis 30.10.
<b>02.12.2011</b>	<b>Weihnachtsfeier</b> Weitere Informationen erfolgen noch Silvia Schütz

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