

regelmäßige Aktivitäten (Treffpunkt Waldstadion)

Aktivität	Wo. tag	Startzeit		ca.-Tempo	Bemerkungen
		Sommerzeit	Winterzeit		
1 Stunde Laufen	So	10:30	10:30	6 - 11 km/Std 8 + 10 km/Std	verteilt über 5 Gruppen 2 Gruppen
	Di	16:00	16:00		
1,5 - 2 Stunden Laufen	Fr	16:00	15:00	8 + 10 km/Std	2 Gruppen
Langstrecke Laufen	-	-	-	-	bis 3 Std; individuelle Terminierung
1 Stunde Walken	So	10:30	10:30	4,5 km/Std	walkt bis 1,5 Std
	So	10:30	10:30	6 km/Std ←	
	Di	17:00	16:15	4,5 km/Std	
1,5 Stunden Walken	Do	15:45	15:45	6 km/Std	

Ansprechpartner: Elfi + Hubert Klein 0241/77252 hubertelfi.klein@t-online.de
 Peter Esser 0241/509484 peteresser@web.de
 Herbert Apelt 0241/25266 (Walken)

Interessierte finden sich bitte 10 Minuten vor dem Start ein!



Feiertagsregelung:

Sonntags wird auch an Feiertagen gelaufen/gewalkt - Ausnahme: wenn der direkt anschließende Montag ebenfalls ein Feiertag ist (z.B. Ostern, Pfingsten). Dann wird stattdessen montags gelaufen/gewalkt.

An sonstigen Feiertagen **in der Woche** wird nicht gelaufen/gewalkt - nur nach individueller Absprache!