

regelmäßige Aktivitäten
(Treffpunkt Waldstadion)



Aktivität	Wo. tag	Startzeit		ca.-Tempo	Bemerkungen
		Sommerzeit	Winterzeit		
1 Stunde Laufen	So	10:15	10:15	6 - 11 km/Std	verteilt über 5 Gruppen 2 Gruppen
	Di	16:00	16:00	7,5 + 10 km/Std	
1 - 2 Stunden Laufen	Fr	16:00	15:00	7,5 + 10 km/Std	2 Gruppen
1,25 Stunde Walken	So	10:15	10:15	4,0 km/Std	
	So	10:15	10:15	5,5 km/Std	
	So	10:15	10:15	6,5 km/Std	
1,5 Stunden Walken	Do	16:15	15:45	5,5 km/Std	

Ansprechpartner:

Elfi + Hubert Klein 0241/77252 Hubert.Klein@leichtathletik-alemannia.de
 Peter Esser 0241/509484 Peter.Esser@leichtathletik-alemannia.de

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!