

Übergangsplan November 2011 – Januar 2012

(Start der Wochenendläufe immer um 10.00 h)

- Sa. 12.11. Lippoldshausen, Meensen (Steinberg), Scheden ab Ballance
- Sa, 19.11. Crosslauf in Göttingen, 5 od. 10 km, nach Absprache
- So. 20.11. Wiershausen, Klusteich, Volkmarshausen ab Balance
- Sa. 26.11. Gahrenberg, Wilhelmshausen ab Balance
- So. 4.12. Bramwald, Mielenhausen ab Parkplatz Volkmarsh.
- Sa.10.12. 2. Crosslauf in Göttingen, nach Absprache
- So. 11.12. Lauf nach Absprache (Ziel frei wählbar)
- Sa. 17.12. Wettkampf in Bad Gandersheim, 3,8 od. 11,3 km nach Absprache
- So. 18.12. Rinderstall, Deponie, Kringweg, Braunew.-Gr.-Weg ab Parkplatz NZN
- Sa. 31.12. Silvesterlauf in Kaufungen, 7,7 km, nach Absprache
- So. 01.01. Ev.Silvesterlauf im Solling, 13,5 od. 21,1 km
- Sa. 07.01. 3. Crosslauf in Göttingen, nach Absprache
- So. 08.01. Lauf nach Absprache , Ziel nach Lust und Laune
- So. 15.01. Vogelbrunnen, Speele, Mordsteine ab Parkplatz NZN
- Sa. 21.01. Wilhelmshausen, Bonaforth, NZN, Weiseweg ab Balance
- So. 29.01. Skilanglauf ?? am Meißner oder Bielsteinloipe, nach Absprache und Wetter.

Trainingszeiten in der Woche:

Dienstag: 17.00 h Ruhige Läufe, auch als Regenerationsläufe für „Profis“

Dienstag; 18.30 h Tempotraining mit vielen kleinen und auch bergigen Einheiten
Immer nur in den geraden Kalenderwochen. Bei Sauwetter wird eine
Woche verschoben (fällt also nicht aus). Mindestens 3 Teilnehmer!!

Donnerstag: 17.15 h Läufe für Fortgeschrittene (etwas höheres Tempo und längere Dauer
als dienstags). Start auch um 17.00 h mit Einlaufrunde möglich, even-
tuell dann eher aussteigen im Stadtgebiet (mind. 2 Teilnehmer).

Uns allen schöne Läufe oder auch Radfahrten mit einer intakten Gesundheit.

Euer M a n f r e d

