

## **Feierabend-Lauftreff**

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 05. März 2022 um 09:01 Uhr

---

## **F E I E R A B E N D – L A U F T R E F F**

### **L E I C H T A T H L E T I K N Ü T T E R D E N e.V.**

**Jeden Samstag im März / April 2022. = Kennenlernen von (anderen) attraktiven Laufstrecken.**

**Dauer der Trainingseinheit etwa 60 – 80 Minuten für Jeder MANN/FRAU (für erfahrene Sportler\*innen) zur Verbesserung der Grundlagenausdauer.**

**Ideal für deinen Trainingsplan. Eine V e r e i n s z u g e h ö r i g k e i t ist nicht erforderlich.**

**W I R starten im März um 15.00 Uhr // ab April um 16.30 Uhr**

**Sa.05.März Emmerich: Montferland \*\*\*s.u. PP a.d.Wildt/Voorthuysen**

**Sa.12.März Schneppenbaum: Golfplatz-Runde PP Rosendahler Weg**

**Sa.19.März Kleve: Forstgartenwald PP Hirschpuhl/ Haus Ida rechts**

***So.20.03. Frühjahrswaldlauf in Sonsbeck: SV-Sonsbeck.de***

**Sa.26.März Reichswalde: Lauf an der Niers PP Ehrenfriedhof/GrunewaldStr.**

## Feierabend-Lauftreff

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 05. März 2022 um 09:01 Uhr

---

**Sa.26.03. 7.Weezer Crosslauf: TSV Weeze-Leichtathletik.de**

**Sa.02.April Kalkar/Wisse: Wisseler-Seerunde PP Marktplatz Kalkar**

**Sa.09.April Kleve: Drei-Dörferlauf PP Wasserburgallee(Rindern-Düffelward)**

**Karfreitag**

**Fr.15.April Nütterden: Sternberg und zurück PP Sieben Quellen**

**Sa.16.April Asperden: Niersrunde PP Triftstraße**

**OSTERN**

**Mo.18.April Nütterden: Oster-Lauf / Lauftreff PP Sieben Quellen**

**Sa.23.April Materborn: vom Ruppenberg zum Sternberg PP Treppkesweg (Kle/Ma.)**

**Sa.30.April Frasselt: um den Brandenburg PP Treppkesweg/Reithalle**

**\*\*\*Sa.05.03 nach Emmerich: Einsatz des LN-Bus ab PP Audimax Hochschule RW um 14.30 Uhr**

**Information/Termine/Änderungen : Susanne und Gerd (siehe auch [www.leichtathletik-nuetterden.de](http://www.leichtathletik-nuetterden.de))**

**auch für Teilnahme-Anmeldungen Leichtathletik Nütterden**

**LAUFTREFF und/oder INTERVALL-TRAINING beim MITTWOCH LAUFTREFF (19 Uhr) PP Sieben Quellen, SZN (im Winter-Hj.). Im Rahmen des Lauftreff wird ein strukturiertes Intervall-Training zur Verbesserung der Kraft-Ausdauer und Schnelligkeit angeboten. Für Jedermann/frau machbar, die Intervalle werden individuell angepasst.**

## Feierabend-Lauftreff

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Samstag, den 05. März 2022 um 09:01 Uhr

---

**Aber auch der gemeinsame Lauf in der Gruppe ist für Jedermann\*frau möglich.  
montags: FITNESS und LAUFEN, mittwochs: Intervalle und am Wochenende der lange,  
ruhige Ausdauerlauf.**

**( \* ) = der Lauftreff für alle, ein idealer Start für Ungeübte.**

**Mehr INFO natürlich immer bei unseren gemeinsamen Trainingsläufen (mittwochs,  
samstags, sonntags)**

**oder beim Training am Montag: FITNESS+LAUFEN mit WarmUP, Core-Training und  
Intervall-Training.**

Alle Wochentermine:

Regelmäßige Trainingszeiten: MONTAG 19.00 Uhr Fitness+Laufen SZN

Sommer 18.00 / Winter 15.00 Uhr MITTWOCH Wandern/Nordic Walking PP

Sommer-LAUFTREFF ab Winter SZN MITTWOCH 19.00 Uhr SommerTREFF oder  
Sportzentrum SZN

(PP = Parkplatz Römerstr. 17.30./15.00 Uhr FREITAG Wandern/Nordic Walking PP

Sommer 16.30/Winterzeit 15.00 Uhr SAMSTAG Lauftreff, wechselnde Treffs

SONNTAG 10.00 Uhr Lauftreff W/NW/Lauf PP

**Neue Streckenvorschläge und/oder Treffpunkte teilt uns gerne mit!**

**Info@leichtathletik-nuetterden.de Diese Termine auch auf**

**www.leichtathletik-nuetterden.de**

**Die neue Übersicht für die Monate Mai/Juni 2022 erscheint wieder rechtzeitig hier.**

ÂÂÂÂ

ÂÂÂÂ

ÂÂÂÂÂ