

Feierabend-Lauftreff

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 04. September 2020 um 08:29 Uhr

FEIERABEND-LAUFTREFF LEICHTATHLETIKNÜTTERDEN e.V.

Jeden Samstag im SEPTEMBER/OKTOBER2020, Kennenlernen von (anderen) attraktiven Laufstrecken.

Dauer der Trainingseinheit etwa 60 – 90 Minuten für Jeder MANN/FRAU (für erfahrene Sportler/innen) zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Keine Vereinszugehörigkeit erforderlich

Sa.06.Sept. 16.30 Uhr NIERSLAUF (Asperden) PP Triftstraße Asperden
So.07.Sept.i 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen (*) PP Römerstr. Nütterden

Sa.12.Sept. 16.30 Uhr DREI DÖRFER-Lauf – Wardh-Düff-Rind. PP Hochschule Rhein-Waal
KLE
So.13.Sept. 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen (*) PP Römerstr. Nütterden

Sa.19.Sept. 16.30 Uhr WISSELER-SEE-RUNDE (Kalkar) PP Marktplatz Kalkar
So.20.Sept. 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen (*) PP Römerstr. Nütterden

Sa.26.Sept. 16.30 Uhr STERNBUSCH-Runde (ü.Birnenallee) PP (altes) Schwimmbad Kleve

ÂÂ

So.27.Sept. 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen (*) PP Römerstr. Nütterden

Sa.03.Okt. 16.30 Uhr Villermühle (Kessel) PP an der Kirche, Kessel
Sa.04.Okt. 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen (*) PP Römerstr. Nütterden

Sa.10.Okt.. 16.30 Uhr Millinger Ward / NL ***VereinsbusBus/PP Millingen

Feierabend-Lauftreff

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 04. September 2020 um 08:29 Uhr

So.11.Okt. 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen (*) PP Römerstr. Nütterden

Sa.17.Okt. 16.30 Uhr HERBSTWALDLAUF (Materborn/Reichsw) PP Treppkesweg Materb.

So.18.Okt. 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen (*) PP Römerstr. Nütterden

Sa.24.Okt. 16.30 Uhr NIERSRUNDE (ab Ehrenfriedhof Rw.) PP Grunewaldstr. (links Ri.NL)

So.25.Okt. 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen (*) PP Römerstr. Nütterden

!!! Ab November samstags neue Startzeit 14.30 (Winterzeit !!!!

Laufveranstaltungen in NL? 18.Okt. Molenhoeks Maakie und 01.Nov. Maasduinen-Loop in Afferden.

Wir informieren hier.

INTERVALL-TRAINING beim MITTWOCH _LAUFTREFF (19 Uhr) PP Sieben Quellen: Im Rahmen des Lauftreff bietet der Verein ein strukturiertes Intervall-Training zur Verbesserung der Kraft-Ausdauer und Schnelligkeit an. Dauer: (bis zu) 90 Minuten. Für Jedermann/frau machbar, die Intervalle können individuell angepasst werden.

Interessierte Sportler*innen m e l d e n sich bitte an.

Aber auch der gemeinsame Lauf in der Gruppe ist möglich = einlaufen/auslaufen.

Das Intervall-Training komplettiert eine Trainingswoche: montags: FITNESS und LAUFEN, mittwochs: Intervalle und am Wochenende der lange, ruhige Ausdauerlauf.

*****VereinsBUS: Zu diesen Terminen werden Fahrgemeinschaften angeboten. Wird kurzfristig aktualisiert.**

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

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

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

Regelmäßige Trainingszeiten:Montag 19.00 Uhr Fitness+Laufen SZN

Feierabend-Lauftreff

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 04. September 2020 um 08:29 Uhr

.....**Mittwoch 18.00 Uhr Wandern/Nordic W. PP**
Sommer-LAUFTREFF.....Mittwoch 19.00 Uhr SommerTREFF
Sieben Quellen PP
(PP = Parkplatz Römerstr.....Freitag 15.00 Uhr Wandern/Nordic W. PP
Sommerzeit/Winterzeit beachtenSamstag 16.30/15.00 Uhr 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

Die neue Übersicht mit Lauftreffzeiten für die Monate Juli und August erscheint rechtzeitig zum 1. Sept..