

# Laufftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand 18.10.2020

Laufftreff Bezirkssportanlage Frankfurt Sachsenhausen, Babenhäuser Landstr. 6						
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in
<b>Samstag</b>	10:00	17	120	7:00	Grundlagenausdauer	Oliver, Volker
		21 bis 22	120	5:35-5:40	Änderungen bezüglich Tag und Ort möglich. Bitte die Hinweise auf der Internetseite beachten bzw. Kontaktaufnahme unter uli.wagner1803@gmail.com	Uli
	11:00		90			Jugendtraining
	15:00	6	60		Walking	Hermine
		7	60		Walking	Charlotte / Werner
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
		8,5	60	7:04		Hubert/ Stephan
		9,0	60	6:40		Lothar
		10	60	6:00		Ute
<b>Sonntag</b>	9:00	9-9,5	60	6:40-6:20		Melanie
		10-15	60-90	6:00		Danny/Ute
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
<b>Montag</b>	20:30	75 min min Gymnastik für Läufer, Sporthalle IGS Süd, Frankfurt-Sachsenhausen, Schwanthaler Str. 63.				
<b>Dienstag</b>	9:30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	7	60	7:04	Walking	Werner
		8,5	60	7:04		Carlo
		11	60	5:27	auf Wunsch mit Verlängerung auf 14,0	Kai
			75		Intervalltraining / Lauf A-B-C	Uli / Jenny
<b>Mittwoch</b>	17.00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	19:00	75 min Athletiktraining, Sporthalle der Martin-Buber-Schule, Sachsenhäuser Landwehrweg 301.				
	19:00	10	60	6:00		Heribert
<b>Donnerstag</b>	9.30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	7	60		Walking	Werner
		11	60	5:27		Kai
		8,5-9	60	7:04-6:40		Hubert / Stephan
	19:15	75 min Gymnastik für Läufer, Sporthalle IGS Süd, Frankfurt-Sachsenhausen, Schwanthaler Str. 63.				
Laufftreff Mertonviertel Treffpunkt Parkplatz vom Penny, neben dem Relexa Hotel, keine Umkleidemöglichkeit						
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in
<b>Mittwoch</b>	18:15	8-9	60	7:30-6:40	Mittelstufe	Hannelore
		10	60	6:00	Fortgeschrittene	Hannelore

- Jeder läuft auf eigenes Risiko und Gefahr, Gruppenleitern wird dringend empfohlen ein Handy mitzunehmen!
- Variable Läufe: siehe Info im Internet.
- Die Teilnahme ist für jeden kostenlos und von keiner Vereinszugehörigkeit abhängig.
- Die Streckenlänge ist eine ca.-Angabe und kann geringfügig abweichen. Planänderungen sind möglich.

### Hygiene- und Verhaltensregeln:

- Wer krank ist, bleibt zuhause!
- Bitte wascht Euch vor dem Training die Hände.
- Haltet grundsätzlich einen Mindestabstand von 1,50m. Bei intensiven Intervalleinheiten deutlich mehr. Das gilt auch für das Überholen auf der Bahn.
- Verzichtet auf die Benutzung von Sportgeräten, die von mehr als 1 Person angefasst werden (wie z. B. Staffelstäbe).
- Verzichtet auf jeglichen Körperkontakt wie Händeschütteln, Umarmen o.ä.
- Achtet darauf, dass Trinkflaschen nicht geteilt, getauscht oder verwechselt werden.
- Bitte haltet Euch nicht unnötig lange auf dem Sportgelände auf.