

# Lauftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand 05.05.2022

Lauftreff 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	6:00-6:45	Grundlagenausdauer Änderungen von Tag und Ort möglich. Bitte die Hinweise auf der Internetseite beachten bzw. Kontaktaufnahme unter: volker.schmitt@spiridon-frankfurt.de.	Volker
	11:00		90		Jugendtraining	Hans
	11:00	14	80	5:20-5:30	Laufen	Dirk / Frank
	15:00	7	60		Walking	Charlotte / Werner
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
		8,5	60	7:04		Hubert / Carlo
		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
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
<b>Montag</b>	20:30	75 min Yoga für Läufer, aktuell in der Sporthalle der IGS Süd, Schwanthalerstraße 63, bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten				
<b>Dienstag</b>	9:30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	7	60		Walking	Werner
	17:45	8,5 - 9	60	7.04 - 9		Wolfgang
	17:45		75		Intervalltraining / Lauf A-B-C Kontaktaufnahme unter: uli.wagner@spiridon-frankfurt.de jenny.zeeck@spiridon-frankfurt.de	Uli / Jenny
<b>Mittwoch</b>	17:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	18:45	60	9:00		Joachim
	19:00	10	60	6:00		Heribert
	19:00	75 min Athletiktraining, von <b>April bis September</b> auf der Sportanlage der Babenhäuser Landstraße (wie der Lauftreff), von <b>Oktober bis März</b> in der Sporthalle der Martin-Buber-Schule, Sachsenhäuser Landwehrweg 301, bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten				
<b>Donnerstag</b>	9.30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	7	60		Walking	Werner
		8,5-9	60	7:04-6:40		Hubert
	19:00	75 min Gymnastik für Läufer, aktuell in der Sporthalle der IGS Süd, Schwanthaler Str. 63, bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten				
Lauftreff Mertonviertel Treffpunkt Parkplatz vom Penny, neben dem Relaxa 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.