

Lauftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand: 30.03.2026

Lauftreff Bezirkssportanlage Frankfurt Sachsenhausen, Babenhäuser Landstr. 6						
Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer
Samstag	10:00	17	120	6:00-6:45	Grundlagenausdauer - Änderungen von Startort möglich. Bitte Kontaktaufnahme unter: volker.schmitt@spiridon-frankfurt.de .	Volker
			60		Teen-Training (13-20 Jahre) zu Lauftechnik, Schnelligkeit, bessere Laufperformance	Valentin
	11:00		90		Jugendtraining	Hans / Antonia
	13:50	8	60	7:30	Dieser Lauf findet nur nach Absprache statt. Bitte vorherige und rechtzeitige Kontaktaufnahme mit Anja unter: anja.weyand@spiridon-frankfurt.de	Anja
	15:00	7	60		Walking	Charlotte / Werner
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha (bis auf weiteres verschiedene)
		6,5-7,2	60		Laufen	Daniele
		8	60	7:30	Laufen	Anja
		8,5	60	7:04	Laufen	Hubert / Wolfgang
Sonntag	9:00	9-9,5	60	6:40-6:20	Laufen	verschiedene
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha (bis auf weiteres verschiedene)
Montag	19:00	75 min Yoga für Läufer, 19:00 -20:15 Uhr, Albert-Mangeldorff-Saal, Saalbau Südbahnhof. Weitere Details findet ihr auf der homepage .				
Dienstag	9:30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha (bis auf weiteres verschiedene)
	17:45	7	60		Walking	Werner
		8,5 - 9	60	7:04-6:40	Laufen	Wolfgang / Hubert
			75		Intervalltraining / Lauf A-B-C Kontakt: uli.wagner@spiridon-frankfurt.de und jenny.zeeck@spiridon-frankfurt.de	Uli / Jenny
	19:15	8-9	60	7:30-6:40	Laufen	Anja

Mittwoch	17:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha (bis auf weiteres verschiedene)
	17:45	6-7	60	9:00	Walking	Joachim
	19:00	10-20	60-120	6:00	Laufen - weitere Infos unter: 0176-444 600 19 (NUR WhatsApp)	Michael / Friedrich-Gottfried
	19:00	75 min Athletiktraining Von April bis September auf der Sportanlage der Babenhäuser Landstraße (wie der Lauftreff). Von Oktober bis März in der Sporthalle der Johanna-Tesch-Schule, Falkstr. 60 (Bockenheim). Bitte gesonderte Infos auf der <u>Homepage</u> beachten.				
Donners- tag	9.30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha (bis auf weiteres verschiedene)
	17:45	7	60		Walking	Werner
		8,5-9	60	7:04-6:40	Laufen	Hubert / Wolfgang
Freitag	-	-	-	-	-	-

Lauftreff Mertonviertel Treffpunkt unteres Parkdeck vom Penny, neben dem Relexa Hotel, keine Umkleidemöglichkeit

Tag	Uhrzeit	ca. km	Laufzeit min.	Schnitt min / km	Info	Laufbetreuer/in
Mittwoch	18:15	8-9	60	flexibel	Mittelstufe	Hannelore
		10	60	flexibel	Fortgeschrittene	Hannelore

SPEZIAL-Angebote

Alle Long-Runs zur Marathonvorbereitung werden regelmäßig aktualisiert und auf der [homepage](http://www.spiridon-frankfurt.de) bekanntgegeben.

- Jeder läuft auf eigenes Risiko und Gefahr, Gruppenleitern wird dringend empfohlen ein Handy mitzunehmen!
- Variable Läufe: siehe Info auf www.spiridon-frankfurt.de.
- Die Teilnahme ist für jeden kostenlos und von keiner Vereinszugehörigkeit abhängig.
- Die Streckenlänge ist eine ca.-Angabe und kann geringfügig abweichen. Planänderungen sind möglich.
- Wer krank ist, bleibt bitte zu Hause!

