

Lauftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand 28.03.2024

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	
	11:00		90		Jugendtraining	Hans / Antonia	
	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	Laufen	Hubert
			9,0	60	6:40	Laufen	Lothar / Wolfgang
			10	60	6:00	Laufen	verschiedene
			11	60	5:27	Laufen auf Wunsch und nach Vereinbarung bis zu 30++ Km	Friedrich-Gottfried / verschiedene
	Sonntag	9:00	9-9,5	60	6:40-6:20	Laufen	verschiedene
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha	
10:00		15-17	60-70	ca. 5:45	Laufen Änderungen nach Absprache möglich. Änderungen von Tag und Ort möglich. Bitte Hinweise auf der Internetseite beachten bzw. Kontaktaufnahme unter: uli.wagner@spiridon-frankfurt.de .	Uli	
Montag	19:00	75 min Yoga für Läufer, 19:00 -20:15 Uhr, Anne-Bärenz-Saal, Saalbau Südbahnhof Weitere Details findet ihr hier .					
Dienstag	9:30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha	
	17:45	8,5 - 9	60	7:04-6:40	Laufen	Wolfgang / Hubert	
	17:45	7	60		Walking	Werner	
	17:45		75		Intervalltraining / Lauf A-B-C Kontaktaufnahme unter: uli.wagner@spiridon-frankfurt.de jenny.zeeck@spiridon-frankfurt.de	Uli / Jenny	
	19:20	8-8,5	60	6:30-7:04	Laufen	Anja	
Mittwoch	17:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha	
	17:45	6-7	60	9:00	Walking	Joachim	
	19:00	9,5	60	6:10	Laufen	Heribert	
	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 Martin-Buber-Schule, Sachsenhäuser Landwehrweg 301, bitte gesonderte Infos auf der Homepage beachten					
Donnerstag	9.30	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha	
	17:45	7	60		Walking	Werner	
		8,5-9	60	7:04-6:40	Laufen	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 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 [hier](#) bekanntgegeben.

- 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.
- Wer krank ist, bleibt zuhause!