

Lauftreff Spiridon Frankfurt - Laufplan



Stand 23.10.2024

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 - Whatsapp Kontakt: 0176-444 600 19	Friedrich-Gottfried
		16:10	20+	120	5:45	Laufen - Whatsapp Kontakt: 0176-444 600 19
Sonntag	9:00	9-9,5	60	6:40-6:20	Laufen	verschiedene
		6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
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
	16:00	8,5 - 9	60	7:04-6:40	Laufen	Wolfgang / Hubert
	16:45	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
Mittwoch	16:00	6-7	60		Walking/Nordic-Walking	Roswitha
	17:45	6-7	60	9:00	Walking	Joachim
	18:00	10-20	60-120	5:30-6:00	Laufen - Whatsapp Kontakt: 0176-444 600 19	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 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!
- Für das Training mit der Leistungsgruppe bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme unter leistungsgruppe@spiridon-frankfurt.de.