

**Laufschule DauerLauf
Gruppentraining 48. – 52. Kalenderwoche 2011**

Stand 27.11.2011

Datum	Veranstaltung	Gebiet	Dauer	Programm	Ort	Startzeit
28.11.2011	AS Lahnlaender Lahnau & DauerLauf	Mittelhessen	60 min	Lauf-ABC und Tempowechsellauf	Lahnau-Dorlar (Stadion)	Mo., 19.00 Uhr
30.11.2011	DauerLauf-Gruppentraining	Siegerland	60 min	Lauf-ABC (Stil-/Koordinationstraining) für Aktive langsamer 55min/10km	Netphen (Dreis-Tiefenbach)	Mi., 17.40 Uhr
01.12.2011	team naunheim sport e. V. & DauerLauf Es sind noch Plätze frei ... Anmeldung: mb@team-naunheim.de , th@team-naunheim.de	Mittelhessen	60 min	Lauf-ABC und Tempowechsel-Lauf	Stadion Wetzlar	Do., 18.45 Uhr
02.12.2011	ASC Weißbachtal & DauerLauf Es sind noch Plätze frei ... Anmeldung: ascschulze@t-online.de	Siegerland	2 x 45 min	2 Laufkurse: Lauf-ABC (Stil-/Koordinationstraining)	Wilnsdorf (Sportplatz Höhwäldchen)	Fr., 17.30 Uhr und 18.15 Uhr
04.12.2011	DauerLauf-Gruppentraining	Mittelhessen	60-70 min	Lauf-ABC am Berg	Waldsolms (Griedelbach)	So., 10.00 Uhr
05.12.2011	AS Lahnlaender Lahnau & DauerLauf	Mittelhessen	60 min	Lauf-ABC und Tempowechsellauf	Lahnau-Dorlar (Stadion)	Mo., 19.00 Uhr
07.12.2011	DauerLauf-Gruppentraining	Siegerland	60 min	Lauf-ABC (Stil-/Koordinationstraining) für Aktive langsamer 55min/10km	Netphen (Dreis-Tiefenbach)	Mi., 17.40
08.12.2011	team naunheim sport e. V. & DauerLauf Es sind noch Plätze frei ... Anmeldung: mb@team-naunheim.de , th@team-naunheim.de	Mittelhessen	60 min	Lauf-ABC und Tempowechsellauf	Stadion Wetzlar	Do., 18.45 Uhr
09.12.2011	ASC Weißbachtal & DauerLauf Es sind noch Plätze frei ... Anmeldung: ascschulze@t-online.de	Siegerland	1:30 Std.	2 Laufkurse: Lauf-ABC und Tempowechsellauf	Wilnsdorf (Sportplatz Höhwäldchen)	Fr., 17.30 Uhr und 18.15 Uhr
10.12.2011	Flecker Tunnellauf ... es geht auch ein DauerLauf-Team an den Start	Siegerland	---	Volkslauf → Kontaktmöglichkeit für DauerLauf-Interessenten (Trainingslager, Motto- u. Erlebnisläufe, Gruppen- u. Einzeltraining)	Freudenberg	Sa., ca. 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr
12.12.2011	AS Lahnlaender Lahnau & DauerLauf	Mittelhessen	60 min	Lauf-ABC und Tempowechsellauf	Lahnau-Dorlar (Stadion)	Mo., 19.00 Uhr
14.12.2011	DauerLauf-Gruppentraining	Siegerland	60 min	Lauf-Abc / Bergläufe (kurz) für Aktive langsamer	Netphen (Dreis-Tiefenbach)	Mi., 17.40 Uhr

Laufschule DauerLauf
Gruppentraining 48. – 52. Kalenderwoche 2011

Stand 27.11.2011

Datum	Veranstaltung	Gebiet	Dauer	Programm	Ort	Startzeit
				55min/10km		
15.12.2011	team naunheim sport e. V. & DauerLauf Es sind noch Plätze frei ... Anmeldung: mb@team-naunheim.de , th@team-naunheim.de	Mittelhessen	60 min	Lauf-ABC (Stil-/Koordinationstraining) Anmeldung: mb@team-naunheim.de oder th@team-naunheim.de	Stadion Wetzlar	Do., 18.45 Uhr
16.12.2011	ASC Weißbachtal & DauerLauf Es sind noch Plätze frei ... Anmeldung: ascschulze@t-online.de	Siegerland	1:30 Std	2 Laufkurse: Lauf-ABC und Tempowechsellauf	Wilnsdorf (Sportplatz Höhwäldchen)	Fr., 17.30 Uhr und 18.15 Uhr
17.12.2011	Wiederholung des Motto-laufes vom 19. Nov. 2011	Siegerland	1:40 Std	Motto-Lauf	Netphen (Eschenbach)	Sa., 10.00 Uhr
18.12.2011	Berglauf (kurz)	Mittelhessen	60-70 min	Gruppentraining	Waldsolms (Griedelbach)	So., 10.00 Uhr
19.12.2011	AS Lahnlaender Lahnau & DauerLauf	Mittelhessen	60 min	Fahrtspiel (kurz)	Lahnau-Dorlar (Stadion)	Mo., 19.00 Uhr
22.12.2011	team naunheim sport e. V. & DauerLauf Es sind noch Plätze frei ... Anmeldung: mb@team-naunheim.de , th@team-naunheim.de	Mittelhessen	60 min	Fahrtspiel (kurz)	Stadion Wetzlar	Do., 18.45 Uhr
30.03.2012 bis 06.04.2012 (Karfreitag)	VORANKÜNDIGUNG: Trainingslager an der Nordsee	Holland	7 Tage	Genaue Informationen ab der 48. Kalenderwoche 2011	Oostkapelle (Walcheren)	Fr., ca. 16.00 Uhr

(Alle Angaben ohne Gewähr)