



IGL

InteressenGemeinschaft Laufen
Reutlingen 1983 e.V.



Einladung zum Sonntagstraining für die Teilnehmer am Wachau-Marathon am 17.9.17

und allen anderen Interessierten

Ähnlich wie im vergangenen Jahr zur Vorbereitung des gelungenen Dresden-Marathon schlage ich wieder ein Sonntagstraining vor.

Meine 1. Empfehlung ist die Teilnahme an den aktuell anstehenden Laufwettbewerben in der Region. Sie sind wichtig, die IGL zu unterstützen, die Vereine in der Region zu fördern und die Wettbewerbsroutine zu stärken:

Sonntag, 18.6.17, 10:00 h, Steps for Life, Würtingen, 15 km, auch Nordic Walker

Sonntag, 25.6.17, 10:00 h, Schnupperlauf zum Solcom-Altstadtlauf IGL, Reutlingen, 5 km, 10 km,

Sonntag, 9.7.17, 9:00 h, Ermstalmarathon, 10 km, HM, M, NW

Sonntag, 16.7.17, 9:30 h, Hornissenlauf Kusterdingen, 10 km, NW (WLV-Team-Lauf-Wettbewerb)

2) das gemeinsame Training nach dem Motto: „laufen und genießen“

auf besonders attraktiven Stecken für Läufer und Nordic Walker, die wir sonst nicht benutzen. Pendelstrecken von 15 – 25 km, je nach Leistung und Trainingsziel.

Start und Ziel jeweils an einem besonders schönen Punkt auf der Alb oder im Schönbuch mit einem gemütlichen Ausklang mit Kaffee und Kuchen.

Der exakte Ablaufplan wird je nach Witterung kurzfristig vorher bekanntgegeben. Folgende Termine sind zum Notieren vorgesehen:

23. Juli, 30. Juli, 6. August, 27. August, 3. September, 10. September, ungefähr 8:15 – 8:30 h Abfahrt, in Fahrgemeinschaften, mit Rückfahrt gegen 11:00 h bis 12:00h, je nach Lauf-Route.

Es würde mich sehr freuen, auch in diesem Jahr wieder so zahlreiche Teilnehmer zu treffen.

Es grüßt Euch ganz herzlich.

Peter Rall