



TV 1898 Alsbach e.V.



Regelmäßige LAUFGRUPPE

Wann: freitags von 19:00 – ca. 20:15 Uhr *

Wo: Parkplatz Alsbacher Schloss

Planmäßig teilen wir die Gruppe in zwei Kleingruppen auf:

- Gruppe 1: Distanz ca. 5 – 8 km, Pace 06:30 – 07:30
- Gruppe 2: Distanz ca. 8 – 11 km, Pace 05:30 – 06:30

Du bist **Laufanfänger**, oder findest Dich in keiner der Gruppen wieder? Melde Dich gern trotzdem bei uns – wir finden sicher eine Lösung!

Wir treffen uns – wenn nicht anders vereinbart – am Parkplatz Alsbacher Schloss. Das Aufwärmen beginnt um 19:00 Uhr. Um 19:15 Uhr starten die Gruppen ihren Lauf und treffen sich im Anschluss zum gemeinsamen Dehnen wieder am Schloss. Bei schlechtem Wetter besprechen wir, ob wir trotzdem laufen, der Termin ausfällt, oder wir uns für eine funktionelle Trainingseinheit in der Hinkelsteinhalle in Alsbach treffen. Wer Interesse an Intervallen, Bahnläufen und Co. oder anderen Laufstrecken hat, immer gerne rückmelden – wir wollen ja, dass alle Spaß haben und auf ihre Kosten kommen! 😊

** ab ca. Mitte September werden wir das Training auf Samstagvormittag verlegen.*



Anmeldung ist erforderlich über die Homepage des TV Alsbach www.tv-alsbach.de.

Schnuppern ist immer möglich!

Wir freuen uns auf Euch!

Liebe Grüße von Stephan & Eva



Bei Fragen und zum gemeinsamen Austausch per Mail an stephan100312@gmail.com / eva.zeissler@gmx.de oder über unsere **WhatsApp-Gruppe**:

