

Powermonat März 2018

4 lange Vorbereitungsläufe für den Hermannslauf

- So 4. März Hiddesen, PP Sportplatz 20 km steil!
- So 11. März Holzhausen, Sportplatz Bärenstein 24 km
- So 18. März Oerlinghausen, Parkplatz Amtsgarten 25 km
- So 25. März Bad Meinberg, Heinrich-Drake Platz 24 km

Start ist jeweils um 10 Uhr – Tempo liegt bei 6 min/km bei bergigem Gelände!
Ideal für Läufer und Läuferinnen mit einer Ziel-Zeit unter 3 Stunden beim Hermannslauf.
Für die Streckenverpflegung wird gesorgt! Trailsschuhe werden empfohlen!

Es wird wieder ein Sparschwein aufgestellt. Jeder spendet so viel, wie er für richtig hält!
Bitte eine Voranmeldung bis jeweils freitags unter Trainingsseminar@gmx.de



www.koerge-illustrationen.de