



Liebe LAUF!10

Freunde

wir starten mit der Einweisung/Gruppeneinteilung und erstem Lauftraining am

**Montag, 15.06.2020 um 18:30 Uhr an der Grundschule in Ebenhofen (sehr großer Platz)**

Parkplatz: Schützenheim Ebenhofen

Der offizielle Starttermin von Lauf 10! ist ebenfalls der 15.6. und vom BLV und Regierung freigegeben. Nach den jetzigen Planungen finden die Lauftreffs jeweils am Montag und Mittwoch statt. Freitag oder Samstag ist dann individuelles selbständiges bzw. mit anderen abgestimmtes Training. Die Walker treffen sich am Montag und am Donnerstag.

In 10 Wochen schaffen es Ersteinsteiger 10 km am Stück zu joggen. Zeit spielt keine Rolle.

Wir bieten voraussichtlich folgende Laufgruppen an:

1. Nordic Walking für Neueinsteiger und Fortgeschrittene
2. Joggen für Anfänger und die wieder langsam beginnen möchten
3. Joggen für Schüler ab 10 Jahre (Ziel: 3-5 km am Stück)
4. Wiedereinsteiger (durchschn. Wohlfühltempo 6,5 bis 7,5 km/h):
5. Wiedereinsteiger (durchschn. Wohlfühltempo 7,5 bis 8,5 km/h):
6. Wiedereinsteiger (durchschn. Wohlfühltempo 8,5 bis 10,5 km/h):

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen beim Laufen.

Norbert für die „Bestimmer“ und den FC Ebenhofen