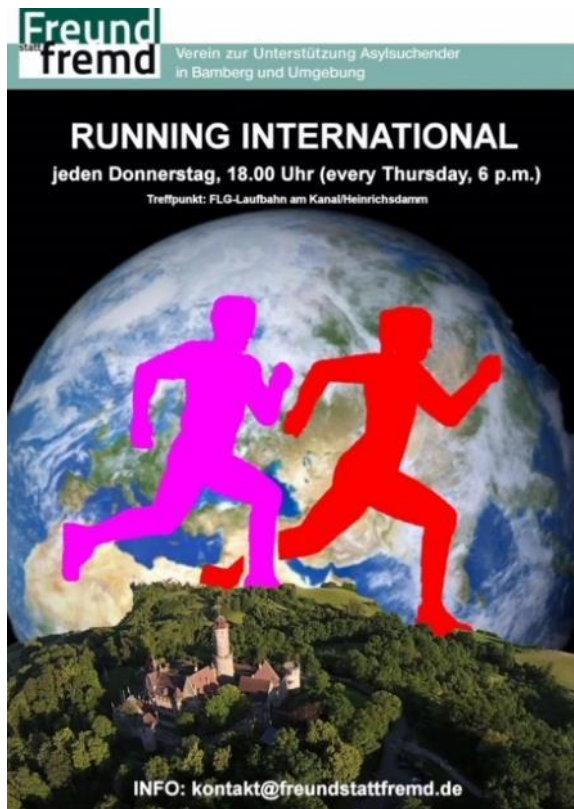


Info zum FSF-Lauftreff - „RUNNING INTERNATIONAL“



Was ist der FSF-Lauftreff?

Der FSF-Lauftreff ist ein offenes Treffen für laufbegeisterte Frauen und Männer. Wir treffen uns einmal pro Woche.

Wann?

Das Treffen findet ab 16.8.2018 jeden Donnerstag um 18.00 Uhr statt.

Treffpunkt

Am Kanalufer/Heinrichsdamm (FLG Laufbahn).

Wie weit laufen wir? Wie schnell laufen wir?

Die Laufstrecke und das Lauftempo richten sich nach den Wünschen und der Kondition der Teilnehmer*innen. Der/Die Langsamste bestimmt

das Tempo. Keiner wird abgehängt. Jedes Alter ist willkommen!

Wir beginnen in der Regel mit einer kleineren Runde (ca. 4 km). Fortgeschrittene Läufer*innen können aber noch weitere Kilometer dranhängen, je nach Lust und Laune.

Ziel

Das Ziel des Lauftreffs ist es, gemeinsam Spaß zu haben, etwas fitter zu werden und für die Teilnahme am nächsten Weltkulturerbelauf (5.5.2019 in Bamberg) zu trainieren. (www.weltkulturerbelauf.de)

Organisation

Bitte wetterfeste Kleidung und Getränke mitbringen. Und pünktlich zum Treffen kommen, da wir maximal 5 Minuten warten, um (v.a. bei kälteren Temperaturen) nicht auszukühlen.

Anmeldung:

Eine Anmeldung zum Lauftreff ist nicht notwendig. Weitere Infos gibt es über:

kontakt@freundstattfremd.de