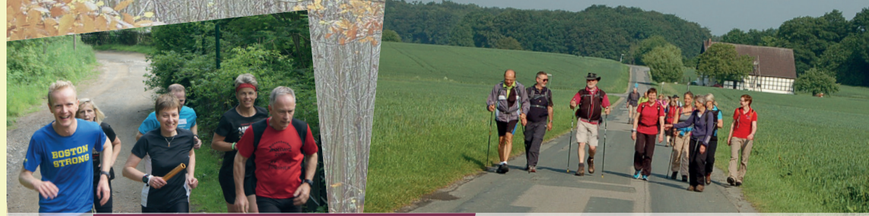
# Sommerhalbjahr bis ca. Ende September (bis ca. zur Zeitumstellung)

| Lauf- & Walking-Treffs | montags | dienstags früh | dienstags | mittwochs | mittwochs | donnerstags | samstags früh | samstags | sonntags früh |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Treffpunkt | Carl-Starcke-Platz | Parkplatz Waldbühne | Carl-Starcke-Platz | Carl-Starcke-Platz | Parkplatz Waldstraße | Parkplatz Waldbühne | Parkplatz Waldbühne | Parkplatz Waldstraße | Parkplatz Waldbühne |
| Uhrzeit / Start | 19:00 Uhr | 9:00 Uhr | 18:30 Uhr | 19:00 Uhr | 19:00 Uhr | 18:30 Uhr | 9:00 Uhr | 14:00 Uhr | 7:30 Uhr |
| Lauftreff-Leiter/Team | Sigrid Fischer-Eistert 1<br>Iris Busch 7<br>Günther Starr 8 | Anita Brune 2 | Johannes Belt 3 | Edmund Schönwald 4 | Sigrid Fischer-Eistert 1 | Wolf-Dieter Fehling 5<br>Werner Gelhot 9 | Kathrin Pilkenroth 6 | Sigrid Fischer-Eistert 1 | Wolf-Dieter Fehling 5 |
| Zielgruppe | Läufer | Walker/Nordic-Walker | Wettkampf-Läufer | Walker/Nordic-Walker | Walker/Nordic-Walker | Läufer & NordicWalker | Nordic-Walker | Walker/Nordic-Walker | Läufer |
| Beschreibung/Motiv | Anfänger<br>Wiedereinsteiger<br>Gesundheitsläufer | Anfänger<br>Fortgeschrittene | Fortgeschrittene | Anfänger | Fortgeschrittene | Anfänger<br>Fortgeschrittene | Anfänger<br>Wiedereinsteiger<br>Fortgeschrittene | Anfänger<br>Fortgeschrittene | Anfänger<br>Wiedereinsteiger<br>Gesundheitsläufer |
| Streckenlänge von | 5 km | 6 km | 10 km | 4-5 km | 5-6 km | 6 km | 5 km | 4-6 km | 8 km |
| Streckenlänge bis | 10 km | 8 km | 17 km | | | 12 km | 9 km | | 12 km |
| Zeitbedarf pro Einheit | 40-60 min. | 60-80 min. | 60-90 min. | 45-60 min. | 45-60 min. | 45-75 min. | 60-75 min. | 45-60 min. | 50-75 min. |
| Beschreibung/ Besonderheiten | Fachliche Anleitung, langsames bis moderates Tempo in Gruppen, überwiegend flache Strecke | Waldstrecken, angepasstes Tempo, Gymnastik zum Abschluss der Kurseinheit | Feldwege & Waldstrecken, zügiges bis schnelles Tempo in den Meller Bergen | Flache Strecken, langsames,angepasstes Tempo. Kurseinheit incl. leichter Gymnastik | Waldstrecken, angepasstes Tempo | Waldstrecken, angepasstes Tempo in unterschiedlichen Gruppen | Waldstrecken, angepasstes Tempo in unterschiedlichen Gruppen | Waldstrecken, angepasstes Tempo in unterschiedlichen Gruppen | Waldstrecken, angepasstes Tempo, ggf. in zwei Gruppen |
| Ansprechpartner, Team-Kontakt, weitere Informationen | sigrid.fischer-eistert@ntb-infoline.de Tel.: 05422/48080 1<br>busch.melle@freenet.de Mobil: 01520 8997170 7<br>guenther.starr@osnanet.de Tel.: 05422 924728 8 | Anita Brune Telefon: 05429/1895 anitabrune6@googlemail.com 2 | Johannes Belt Telefon: 05422/41451 cjbelt@t-online.de 3 | Edmund Schönwald Telefon 0175/4372020 e.schoenwald @walter-franz.de 4 | Sigrid Fischer-Eistert Telefon: 05422/48080 sigrid.fischer-eistert @ntb-infoline.de 1 | Wolf-Dieter Fehling Telefon: 05422/8386 mwdf@aol.com 5 | Kathrin Pilkenroth Telefon: 05422/981515 k.pilkenroth @leicht-und-fit.de 6 | Sigrid Fischer-Eistert Telefon: 05422/48080 sigrid.fischer-eistert @ntb-infoline.de 1 | Wolf-Dieter Fehling Telefon: 05422/8386 mwdf@aol.com 5 |



# LAUF- UND WALKING Treffs

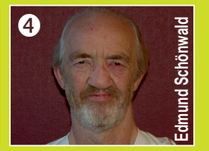
LEICHTATHLETIKABTEILUNG DES SC MELLE 03

SC MELLE 03

# Winterhalbjahr bis März (bis zur Zeitumstellung)

| Lauf- & Walking-Treffs | montags | dienstags früh | dienstags | mittwochs | mittwochs | donnerstags | samstags früh | samstags | samstags | sonntags früh |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Treffpunkt | Carl-Starcke-Platz | Parkplatz Waldbühne | Carl-Starcke-Platz | Carl-Starcke-Platz | Carl-Starcke-Platz | Carl-Starcke-Platz | Parkplatz Waldbühne | Parkplatz Waldstraße | Parkplatz Waldbühne | Parkplatz Waldbühne |
| Uhrzeit / Start | 19:00 Uhr | 9:00 Uhr | 18:30 Uhr | 19:00 Uhr | 19:00 Uhr | 19:00 Uhr | 9:15 Uhr | 14:00 Uhr | 14:30 Uhr | 8:00 Uhr |
| Lauftreff-Leiter/Team | Sigrid Fischer-Eistert 1<br>Iris Busch 7<br>Günther Starr 8 | Anita Brune 2 | Johannes Belt 3 | Edmund Schönwald 4 | Sigrid Fischer-Eistert 1 | Sigrid Fischer-Eistert 1<br>Iris Busch 7<br>Günther Starr 8 | Kathrin Pilkenroth 6 | Sigrid Fischer-Eistert 1 | Wolf-Dieter Fehling 5<br>Werner Gelhot 9 | Wolf-Dieter Fehling 5 |
| Zielgruppe | Läufer | Walker/Nordic-Walker | Wettkampf-Läufer | Walker/Nordic-Walker | Walker/Nordic-Walker | Läufer | Nordic-Walker | Walker/Nordic-Walker | Läufer | Läufer |
| Beschreibung/Motiv | Anfänger<br>Wiedereinsteiger<br>Gesundheitsläufer | Anfänger<br>Fortgeschrittene | Fortgeschrittene | Anfänger | Fortgeschrittene | Anfänger<br>Wiedereinsteiger<br>Fortgeschrittene | Anfänger<br>Wiedereinsteiger<br>Fortgeschrittene | Anfänger<br>Fortgeschrittene | Anfänger<br>Fortgeschrittene<br>Gesundheitsläufer | Anfänger<br>Fortgeschrittene<br>Gesundheitsläufer |
| Streckenlänge von | 5 km | 6 km | 10 km | 4-5 km | 5-6 km | 5 km | 5 km | 4-6 km | 6 km | 8 km |
| Streckenlänge bis | 10 km | 8 km | 17 km | | | 10 km | 9 km | | 12 km | 12 km |
| Zeitbedarf pro Einheit | 40-60 min. | 60-80 min. | 60-90 min. | 45-60 min. | 45-60 min. | 40-60 min. | 60-75 min. | 45-60 min. | 45-75 min. | 50-75 min. |
| Beschreibung/ Besonderheiten | Fachliche Anleitung, langsames bis moderates Tempo in Gruppen, überwiedend flache Strecken | Waldstrecken, angepasstes Tempo, Gymnastik zum Abschluss der Kurseinheit | Straße & asphaltierte Feldwege, zügiges bis schnelles Tempo in und um Melle | Flache Strecken, langsames,angepasstes Tempo. Kurseinheit incl. leichter Gymnastik | Straße und Parkstrecken, angepasstes Tempo | Fachliche Anleitung, langsames bis moderates Tempo in Gruppen, überwiedend flache Strecken | Waldstrecken, angepasstes Tempo in unterschiedlichen Gruppen | Waldstrecken, angepasstes Tempo in unterschiedlichen Gruppen | Waldstrecken, angepasstes Tempo in unterschiedlichen Gruppen | Waldstrecken, angepasstes Tempo, ggf. in zwei Gruppen |
| Ansprechpartner, Team-Kontakt, weitere Informationen | sigrid.fischer-eistert@ntb-infoline.de<br>Telefon: 05422/48080 1<br>busch.melle@freenet.de<br>Mobil: 01520 8997170 7<br>guenther.starr@osnanet.de<br>Telefon: 05422 924728 8 | Anita Brune<br>Telefon: 05429/1895<br>anitabrune6@googlemail.com 2 | Johannes Belt<br>Telefon: 05422/41451<br>cjbelt@t-online.de 3 | Edmund Schönwald<br>Telefon 0175/4372020<br>e.schoenwald@walter-franz.de 4 | Sigrid Fischer-Eistert<br>Telefon: 05422/48080<br>sigrid.fischer-eistert@ntb-infoline.de 1 | sigrid.fischer-eistert@ntb-infoline.de<br>Telefon: 05422/48080 1<br>busch.melle@freenet.de<br>Mobil: 01520 8997170 7<br>guenther.starr@osnanet.de<br>Telefon: 05422 924728 8 | Kathrin Pilkenroth<br>Telefon: 05422/981515<br>k.pilkenroth@leicht-und-fit.de 6 | Sigrid Fischer-Eistert<br>Telefon: 05422/48080<br>sigrid.fischer-eistert@ntb-infoline.de 1 | Wolf-Dieter Fehling<br>Telefon: 05422/8386<br>mwdf@aol.com 5 | Wolf-Dieter Fehling<br>Telefon: 05422/8386<br>mwdf@aol.com 5 |

## Unser Trainer-Team



Laufgruppen = gelbe Flächen

Walker/NordicWalker = hellgrüne Flächen

gemischte Gruppe