



Trainingszeiten für den Crosslauf

!!!!!!

!!!!!! **ATTACKE**

Am 09.01.2010 findet wieder der Stromberger Crosslauf statt! In diesem Jahr nicht nur als Kreismeisterschaft sondern wieder auch als Münsterlandmeisterschaft!!!

Auch in diesem Jahr möchten wir uns darauf gezielt vorbereiten! Da inzwischen die Gruppen so groß sind, habe ich mir Hilfe geholt. Peter Häßler wird mir bei den Trainingszeiten zur Seite stehen, so dass alle Nachwuchsläufer zusammen in der großen Gruppe trainieren können.

So macht es dann richtig Spaß! **ATTACKE!!!!!!**

Samstag, 12.12.	12.30 Uhr- 14.00 Uhr
Samstag, 19.12.	12.30 Uhr- 14.00 Uhr
Mittwoch, 23.12.	12.30 Uhr- 14.00 Uhr
Montag, 28.12.	12.30 Uhr- 14.00 Uhr
Dienstag, 29.12.	12.30 Uhr- 14.00 Uhr

Samstag, 26.12. nur für Jgd B 14 Uhr mit den Erwachsenen

!!!!!!!!!!!!Donnerstag 31.12. Silvesterlauf 15.00 Uhr Start am Forsthaus in Oelde!!!!!!!!!!!!!!

!!!Für ALLE!!!!

Samstag, 02.01.	12.30 Uhr- 14.00 Uhr
Montag, 04.01.	12.30 Uhr- 14.00 Uhr
Mittwoch, 06.01.	12.30 Uhr- 14.00 Uhr

Samstag, 09.01. 2010 CROSSLAUF
Uhrzeiten folgen

Treffpunkt ist immer 15 Minuten vorher am Oelder Stadion, um Fahrgemeinschaften zu bilden...ich fahre immer zu 12.30 Uhr hin....fahre allerdings nicht immer direkt zurück...die Absprachen haben aber in den vergangenen Jahren immer geklappt!!! Danke hierfür an alle Eltern!

Auf einen tollen Start in die nächste Saison
Elke