

## **Feierabend-Lauftreff**

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 19. Mai 2022 um 20:53 Uhr

---

## **FEIERABEND-LAUFTREFF**

### **LEICHTATHLETIKNÜTTERDEN e.V.**

**Jeden Samstag im Mai / Juni 2022. = Kennenlernen von (anderen) attraktiven Laufstrecken.**

**Dauer der Trainingseinheit etwa 60 – 80 Minuten für Jeder MANN/FRAU (für erfahrene Sportler\*innen) zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Ideal für deinen Trainingsplan.**

**Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.**

**W I R starten um 16.30 Uhr bis zur Zeitumstellung**

**Sa.21..Mai Kleve VoltaireWeg PP Hallenbad**

**Kermisdahl-Birnenallee –Schöne Aussicht-Sternbusch**

**Mi.25.Mai Sonsbeck Sonsbecker Brunnenlauf Sonsbeck siehe Ausschrg.**

**www.SV-Sonsbeck.de >>> Meldungen an Susanne/GerdMeldungen an Susanne/Gerd**

**Do.26.Mai Nütterden Lauftreff zum Vatertag PP Sieben Quellen**

**Sa.28.Mai Schneppenbaum Golfplatzrunde PP Rosendahler Weg**

**Sa.04.Juni Nütterden Kranenburger Bruch PP Sportzentrum Nütt.Kranenburger  
Bruch-rund um Kranenburg - Rütterswall**

**Sa.11.Juni Asperden Niersrunde PP Triftstraße**

## **Feierabend-Lauftreff**

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 19. Mai 2022 um 20:53 Uhr

---

**Mi.15.0Juni Alpen Alpener Stadtlauf Alpen**

**www. Lg.alpen.net Meldungen an Susanne/Gerd**

**Do 16.Juni Nütterden Kinderleichtathletikfest Sportzentrum Nütterden**

**Die ‚KLEINEN TALENTE‘ laden euch herzlich ein.**

**Sa.18.Juni Emmerich\*\*\* Montferland\*\*\* PP a.d.Wildt/Voorthuysen**

**Einsatz des LN-Bus ab PP Audimax Hochschule RW um 14.30 Uhr**

**Sa,18.Juni Goch Gocher Steintorlauf Goch**

**www.steintorlauf.de Meldungen an Susanne/ Gerd**

**Fr.24.06.Juni weeze Sommerabendlauf Weeze**

**www.tsv-weeze-leichtathletik**

**Sa.25.Juni Kleve Hochschule 3-Dörfer-Lauf PP Audimax Brienerstr.**

**^ Start Hochschule RW-Düffelward-Rindern-Kleve/Forstgarten**

**Fr.01.Juli Drevenack Drevenacker Abendlauf Drevenack**

**www.tus-drevenack.de Meldungen an Susanne/Gerd**

**>>>>Information/Termine/Änderungen : Susanne und Gerd (siehe auch  
www.leichtathletik-nuetterden.de)**

## Feierabend-Lauftreff

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 19. Mai 2022 um 20:53 Uhr

---

**!!!!Nach sSonsbek, Alpen und drevenak könnte auch der Vereinsbus**

Â

**LAUFTREFF und/oder INTERVALL-TRAINING beim MITTWOCH LAUFTREFF (19 Uhr) PP Sieben Quellen, SZN (im Winter-Hj.). Im Rahmen des Lauftreff wird ein strukturiertes Intervall-Training zur Verbesserung der Kraft-Ausdauer und Schnelligkeit angeboten. Für Jedermann/frau machbar, die Intervalle werden individuell angepasst. Aber auch der gemeinsame Lauf in der Gruppe ist für Jedermann\*frau möglich. montags: FITNESS und LAUFEN, mittwochs: Intervalle und am Wochenende der lange, ruhige Ausdauerlauf.**

**( \* ) = der Lauftreff für alle, ein idealer Start für Ungeübte.**

**Mehr INFO natürlich immer bei unseren gemeinsamen Trainingsläufen (mittwochs, samstags, sonntags)**

**oder beim Training am Montag: FITNESS+LAUFEN mit WarmUP, Core-Training und Intervall-Training.**

Alle Wochentermine:

Regelmäßige Trainingszeiten: MONTAG 19.00 Uhr Fitness+Laufen SZN

Sommer18.00 / Winter 15.00Uhr MITTWOCH Wandern/Nordic Walking PP

Sommer-LAUFTREFF ab Winter SZN MITTWOCH 19.00 Uhr SommerTREFF oder Sportzentrum SZN

(PP = Parkplatz Römerstr.17.30./15.00Uhr FREITAG Wandern/Nordic Walking PP

Sommer 16.30/Winterzeit15.00Uhr SAMSTAG Lauftreff, wechselnde Treffs

SONNTAG 10.00 Uhr Lauftreff W/NW/Lauf PP

**Neue Streckenvorschläge und/oder Treffpunkte teilt uns gerne mit!**

**Info@leichtathletik-nuetterden.de Diese Termine auch auf**

**www.leichtathletik-nuetterden.de**

**Die neue Übersicht für die Monate Mai/Juni 2022 erscheint wieder rechtzeitig hier.**

ÂÂÂÂ

ÂÂÂÂ

## Feierabend-Lauftreff

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 19. Mai 2022 um 20:53 Uhr

---

ÄÄÄÄÄ