

# SSC RIEHEN Breitensport

**Mittwochstraining Lauf- und Walkingtraining :**  
**Besammlung 19.00 Uhr Wenkenhof / Reithalle**  
**oder Grendelmatte für Läufer und (Nordic-)Walker. Dauer ca 1/1/4h**  
**inkl. Stretching. Die Garderoben stehen zur Verfügung**

**Freunde und Bekannte sind zum Schnuppertraining herzlich willkommen.**  
**In der Gruppe ist es im dunkeln zusammen wieder einfacher !!!**

## Plan vom Mi 03.01.2024- Mi 21.02.2024

Datum:	Ort:	Trainingsart:
03.01.2024	Wenkenhof	Ausdauer im Dorf
10.01.2024	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Birsköpfli
17.01.2024	Wenkenhof	Ausdauer mit Treppen
24.01.2024	Wenkenhof	Ausdauer Chrischona <b>anschliessend Fondueplausch</b> Anmeldung bei Vreni oder Beat
31.01.2024	Wenkenhof	Postenlauf Riehen Speziell Kulturdenkmäler in Riehen
07.02.2024	Wenkenhof	Ausdauer der Bahn entlang mit 2 x10 Min etwas schneller
14.02.2024	Grendelmatte	Ausdauer Lange Erlen am Schluss noch 5 x 100m Steigerungslauf
21.02.2024		Kein Abendtraining

### Lauf-Gruppen (Zeit pro km Wettkampftempo flach):

**ca 6:30 Min pro km : Vreni / Stv Christina**

**ca 5.30 Min pro km : Beat**  
**(km-Schnitt im flachen Gelände)**

### Wichtige Hinweise zum Training !

- **Es ist dunkel: helle Kleidung, Leuchtweste und Lampe.**
- Die ersten 10 Min einlaufen, kein Wettkampfstart !
- Gruppenweise Stretching am Schluss vom Training.
- Die letzten 5 Minuten im Lauftraining auslaufen.
- **Wieder einmal nach hinten sehen...sind wir noch alle ?**
- 1 Person in der Gruppe sollte wenn möglich, ein Natel mitnehmen.  
Notfallnummer: 144