

SSC RIEHEN Breitensport

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

In den Sommerferien ab Grendelmatte 18:30 Uhr (nur bei trockenem Wetter) Besammlung beim Kehrplatz.

Wir dürfen in der Gruppe (Abstandsregelung und Schutzkonzept einhalten)) das Lauftraining oder Nordic- Walking in Riehen und Bettingen durchführen.

Freunde und Bekannte sind zum Schnuppertraining herzlich willkommen. In der Gruppe geht es einfacher !!!

Plan vom 09.06.2021- 18.8.2021

Datum:	Ort:	Trainingsart:
09.06.2021	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Inzlingen
16.06.2021	Wenkenhof	Ausdauer den Paden nach
23.06.2021	Wenkenhof	Chrischonalauf light
30.06.2021	Wenkenhof	Ausdauer den Grenzsteinen nach... Abschliessend ab 20:15 Uhr noch vor den Sommerferien. Verpflegung mit Steffi und Robi vor oder im Tröpfli

Vom **Mi 7.7-11.8.2021 Sommerferienprogramm Grendelmatte:** ab **18:30 Uhr** (beim Kehrplatz) **Rennvelo, Bike, Tourenfahrer *** oder joggen und walken (ohne Leiter) anschliessend Verpflegung im Break (ab ca 20:15 Uhr)
* nur bei trockenem Wetter

18.08.2021 Wenkenhof Ausdauer Richtung Eiserne Hand

Lauf-Gruppen (Zeit pro km Wettkampftempo flach):

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

ca 5.30 Min pro km : Beat / Stv Felix, Robi
(km-Schnitt im flachen Gelände)

Wichtige Hinweise zum Training !

Es gilt das Schutzkonzept vom SSC Riehen zu beachten !!!

Corona-Delegierter am Mittwoch: Beat Oehen.

- 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 ein Natel mitnehmen.**
- Notfallnummer: 144**