

SSC RIEHEN Breitensport

Mittwochstraining: 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

Wir dürfen in der Gruppe (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 17.11.2021- 12.01.2022

Datum:	Ort:	Trainingsart:
17.11.2021	Grendelmatte	Ausdauer Entlang der Wiese.
24.11.2021	Grendelmatte	Ausdauer Richtung Kleinbasel
01.12.2021	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Stettenfeld anschliessend Samiklaus im Tröpfli
08.12.2021	Wenkenhof	Ausdauer mit Treppen im Dorf mit Zwischenverpflegung im Dorfplatz
15.12.2021	Wenkenhof	Ausdauer mit Posten im Dorf
22.12.2021	Wenkenhof	Weihnachtsrunde und anschliessend im Tröpfli
05.01.2022	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Kleinbasel / Klaraspital
12.01.2022	Wenkenhof	Ausdauer im Dorf, anschliessend Fondueplausch im Tröpfli / mündliche Anmeldung bei Beat oder Vreni

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,
(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.
- **Helle Kleidung (Leuchtweste und Lampe) tragen. Es ist dunkel !!!**
- **Wieder einmal nach hinten sehen...sind wir noch alle ?**
- 1 Person in der Gruppe sollte wenn möglich ein Natel mitnehmen.
Notfallnummer: 144