

## Übersicht der geplanten Aktivitäten für 2013 der Sektion Laufen

### Faschingsdienstag

12.02. gelaufen wird maskiert mit anschließendem Einkehrschwung im HUGO, da werden wir den Fasching bei Tee und Krapfen ausklingen lassen

### Athletiktraining am 14.02. und 21.02.

Ausschreibung- bzw. Einladung ist separat erfolgt

### Ab April- Oktober 2013

Jeden ersten Dienstag im Monat gemeinsam mit der Medizinmanngruppe Gelände- bzw. Berglauf (z. B.: Rudolphshöhe ca. 8 km, Sagensteintour ca. 14,00 km, Hochstrass oder....) , die Festlegung der genauen Strecke erfolgt vor Laufbeginn – gelaufen wird wie immer in mehreren Gruppen je nach Fitness der Teilnehmer. Sollte es die Witterung nicht erlauben, kann auch auf die gewohnten asphaltierten Strecken ausgewichen werden

### 07. Mai Heurigenbesuch beim Kaiserhof

Nach unserem Lauf lassen wir den Abend beim „Kaiser“ gesellig ausklingen ☺!

### Vorbereitung für den Wilhelmsburger Stadtlauf (Jedermannlauf und Hauptlauf)

An den Dienstagen 09. Juli- 23. Juli (09. Juli, 16. Juli und 23. Juli) werden wir den Lauftreff mit **einer** Stadtlaufrunde starten – anschließend wie üblich div. Strecken

**Am Dienstag den 23. Juli wird vor der Laufgruppe um 17:30 h für die Kinder und Knirpse ein gemeinsamer Testlauf der Kinderstrecke angeboten.**

### 27. Juli Wilhelmsburger Stadtlauf

Viele laufbegeisterte haben diesen Termin bereits fix in Ihrem Laufkalender eingetragen ☺

### 31. August - 3. Walfahrtslauf (Tagesveranstaltung)

Kernhof bis Mariazell ca. 25,00 km, ober ab Gscheid ca. 18 km durch die idyllische Walster (genaue Ausschreibung mit Anmelde-möglichkeit erfolgt rechtzeitig)

### 07. September wir folgen der Einladung unserer St. Valentin Lauffreunde

Am 07. September veranstalten die Naturfreude St. Valentin wieder Ihren Stadtlauf. (genauere Infos folgen rechtzeitig)

Voraussichtlich September – 5. Teilnahme beim Rote Nasen Lauf, genauer Termin steht noch nicht fest - Ausschreibung mit detaillierten Infos folgt rechtzeitig

### 10.12.2012 Lauftreff- Weihnachtsfeier

Genauere Infos folgen rechtzeitig

**Sobald es die Temperaturen wieder erlauben, möchten wir alle bewegungsfreudigen an unseren im September 2011 eröffneten Vitalparcours erinnern und ein laden diesen fleißig zu nutzen.**

O. a. Termine beziehen sich auf derzeit geplante Veranstaltungen – evtl. Zusatztermine werden rechtzeitig bekannt gegeben.