

Training – Fahrtspiel am Gaisberg

- Wann:** Mi., 27. September 2023, um 18.30 Uhr
- Treffpunkt:** Am Platz vor dem Nah&Frisch Henneis
(Herrengasse 81, 3491 Straß im Straßertale)
- Dauer:** ca. 1 Stunde
- Pace Bergauf:** nach Lust und Können 😊
- Pace Flach:** 5'45" bis 6'30" / km
- Pace Bergab:** 5'45" bis 6'30" / km
- Guide:** Johann
- Fragen:** sportlereikamptal@gmail.com

Es sind auch Gäste (Freunde, Bekannte, Verwandte, Nachbarn, ...) und Läufer, die einfach eine Runde in der Gruppe drehen wollen, herzlichst willkommen.

Die Laufschuhe werden nicht viel Asphalt sehen.

JA, es wird anstrengend.

JA, es macht Spaß und bringt Abwechslung in das Training.

JA, nach den Anstiegen wird immer zusammen gewartet.

Der gemeinsame Lauf steht im Vordergrund.



Bild: Privat