

FCK-RUNNING: SOMMERTRAININGSZEITEN 2014

Gültig: 1. April bis 30. September

MONTAG 18:30

Unser "großer" Lauftreff – verschiedene Laufgruppen für jedes Leistungslevel

Treffpunkt: Vogelwoog

am Ausflugslokal am Ende der Vogelwoogstraße

Laufzeit ca. 60 Minuten

Laufstrecke ca. 8 bis 13 km

Laufgeschwindigkeit ca. 4:30 bis 7:30 min/km

Der zahlenmäßig größte Lauftreff des FCK bietet - in ca. vier Laufgruppen - ein 60-minütiges Training vom lockeren Jogging bis zum flotten Tempodauerlauf.

Ansprechpartner: Viola Lewandowski, Tel. 0176/20291435, Email

violalewandowski@web.de

DIENSTAG 18:45

Flotter Dauerlauf für trainierte Läufer(innen)

Treffpunkt: Schulzentrum Süd

Straße "Am Stadtwald", auf Höhe des Eingangs zu den Sportplätzen

Laufzeit ca. 60 bis 75 Minuten

Laufstrecke ca. 11 bis 15 km

Laufgeschwindigkeit ca. 4:45 bis 5:45 min/km

Flotter Dauerlauf für Wettkampf orientierte Läufer(innen), auf welligem Terrain zwischen Dansenberg, Aschbacherhof und Humbergturm, zur Verbesserung der Tempoausdauer

Ansprechpartner: Marcel Weymann, Tel. 0631/3578799, Email [marcel-](mailto:marcel-weymann@t-online.de)

weymann@t-online.de

MITTWOCH 18:00

Trainingsgruppe Halbmarathon/Marathon Treffpunkt: wechselnd

in der Regel Schulzentrum Süd oder Uni-Sportplatz, hin und wieder auch woanders

Laufzeit ca. 75 Minuten

Laufstrecke variabel

Laufgeschwindigkeit variabel

Tempotraining auf der Laufbahn: mit Intervalltraining wird die Tempohärte für Wettkämpfe entwickelt. Davor Einlaufen und Koordinationsübungen zur Verbesserung des Laufstils.

Ansprechpartner: Roland Holzapfel, Tel. [0631/78366](tel:063178366), Email marathontraining@online.de

DONNERSTAG 18:30

Lockerer Dauerlauf im Wohlfühltempo Treffpunkt: Waschmühle

Straße "Waschmühle", auf dem Parkplatz vor dem Eingang des Schwimmbads

Laufzeit ca. 60 bis 75 Minuten

Laufstrecke ca. 8 bis 10 km

Laufgeschwindigkeit ca. 7:00 bis 7:30 min/km

Lockerer Lauf im Wohlfühltempo, es bleibt noch Luft für Gespräche. Ein Lauftreff ausdrücklich auch für Freizeitläufer(innen) ohne Wettkampfabitionen.

Ansprechpartner: Patricia Koster-Crumb, Tel. [0631/3579975](tel:06313579975), Email kostercrumb@yahoo.de

DONNERSTAG 18:45

Wettkampf orientiertes Training Treffpunkt: Uni Sporthalle

Paul-Ehrlich-Str., vor dem Eingang des Uni-Sportgeländes

Laufzeit ca. 75 Minuten

Laufstrecke variabel

Laufgeschwindigkeit variabel

Wettkampf orientiertes Tempotraining auf einer festen, leicht welligen Runde im Wald. Intervall-Training, Fahrtspiel usw. im wöchentlichen Wechsel. Inklusive gemeinsamem Ein- und Auslaufen

Ansprechpartner: Marcel Weymann, Tel. 0631/3578799, Email marcel-weymann@t-online.de

FREITAG NACHMITTAGS

Trainingsgruppe Halbmarathon/Marathon Treffpunkt: wechselnd

z.B. Waschmühle, Kreuzhof, Wasserturm Morlautern, Eselsfürth, Heinrich-Heine-Gymnasium

Laufzeit ca. 60 bis 120 Minuten

Laufstrecke unterschiedlich

Laufgeschwindigkeit ca. 5:30 bis 6:30 min/km

Unterschiedliche lange Läufe, saisonal abhängig. Treffpunkt, Uhrzeit und Laufdauer werden kurzfristig im Mittwochstraining vereinbart und per Email mitgeteilt.

Ansprechpartner: Roland Holzapfel, Tel. 0631/78366, Email marathontraining@online.de

SAMSTAG 8:30

Längerer Dauerlauf in lockerem Tempo Treffpunkt: wechselnd

z.B. Schulzentrum Süd, Einsiedlerhof, Kreuzhof, Beilsteinschule, Wasserturm Morlautern

Laufzeit ca. 80 bis 120 Minuten

Laufstrecke ca. 12 bis 17 km

Laufgeschwindigkeit ca. 6:30 bis 7:30 min/km

Abwechselnd etwas längere oder etwas profiliertere Läufe, saisonal abhängig.

Ansprechpartner: Hans Fuchs, Tel. 0631/13232, Email hans.fuchs.kslt@t-online.de

SONNTAG 8:45

Langer Dauerlauf für trainierte Läufer(innen)

Treffpunkt: Fritz-Walter-Stadion

auf dem Parkplatz an der Nordtribüne, oberhalb der von der Malzstraße hinaufführenden Treppen

Laufzeit ca. 90 bis 120 Minuten

Laufstrecke ca. 15 bis 22 km

Laufgeschwindigkeit ca. 5:15 bis 6:00 min/km

Abwechslungsreiche, wellige Strecken im Pfälzer Wald. Auf verschlungenen Pfaden rund um Wolfskaut, Ruine Beilstein, Schattenbäumchen, Hohenecker Burg, Jagdhausweiher usw.

Ansprechpartner: Marcel Weymann, Tel. [0631/3578799](tel:0631/3578799), Email marcel-weymann@t-online.de

SONNTAG 9:00

Trainingsgruppe Halbmarathon/Marathon

Treffpunkt: Blechhammerweiher

Parkplatz des Hotels, Straße 'Am Hammerweiher' (abzweigend von der Danziger Str.)

Laufzeit ca. 75 bis 90 Minuten

Laufstrecke ca. 12 bis 15 km

Laufgeschwindigkeit ca. 6:00 min/km

Für die einen der Tempodauerlauf, für die anderen die 'ruhige Einheit' der Trainingswoche. In seltenen Fällen findet das Training an anderem Ort statt - Infos im Mittwochstraining und per Email.

Ansprechpartner: Roland Holzapfel, Tel. [0631/78366](tel:0631/78366), Email marathontraining@online.de