





Fachwart Walken: Meinhard

 Walking- Gruppen – Sommer 				
Gruppe	Betreuer	Strecke	Zeit	Pace
W 1	Meinhard, Hans	8,2 km	68 – 70 min	8:15 – 8:30
W 2	Ortrud	9,2 km	94 – 96 min	10:15 – 10:25
W 3	Brigitte	6,8 km	60 – 62 min	9:15 – 9:30
W 4	Sigrid	6,5 km	58 – 60 min	8:55 – 9:15
Nordic - Walking <small>nur für Erfahrene</small>	findet z. Z. nicht statt	7 km	62 – 64 min	8:50 – 9:10

Fachwart Laufen: Claus

 Lauf-Gruppen – Sommer 				
Gruppe	Betreuer	Strecke	Zeit	Pace
L 1	Claus, Arne	13 km	63 – 67 min	4:50 – 5:10
L 2	N.N, nach Bedarf	13 km	72 – 74 min	5:30 – 5:40
L 3	Natalie, Christian	11 km	60 – 62 min	5:30 – 5:40
L 4	Michaela, Klaus	10,5 km	64 – 66 min	6:05 – 6:20
L 5	N. N.	10,5 km	68 – 70 min	6:30 – 6:40
L 6a	Uwe	10 km	69 – 71 min	6:55 – 7:05
L 6b	Michael ab 07/21	10 km	73 – 77 min	7:20 - 7:40
L 7a	N. N.	6 km	48 – 50 min	8:00 – 8:20
L 7b	N. N.	6 km	51 – 53 min	8:30 – 8:50
L 8	Brigitte	6 km	60 – 62 min (6 Gehpausen)	10:00 – 10:20