

TRAININGSLAGER 2012

Zwischen dem 30. März und dem 01. April 2012 führt die Turngemeinschaft Viktoria aus Augsburg wieder das beliebte „shorttime“ Trainingslager für Langstreckler durch.

Die Teilnahme von Viktorianern wird vom Verein bezuschusst! Wer die zwei Übernachtungen wahrnehmen möchte, zahlt pro Nacht 10,50 €.

Bei dementsprechenden Anmeldungen sind wir bemüht, eine stärkere und eine schwächere Gruppe zu bilden. Es besteht selbstverständlich auch nicht Zwang, jeden Lauf mitmachen zu müssen!

Mitgenommen werden sollte ein Schlafsack. Die Mitnahme von einem kleinen „Fresspaket“ für Frühstück und „Zwischen-durch-Mahlzeiten“ ist empfehlenswert. Die Planung sieht folgendes vor:

Freitag:

14.30 Uhr, Abfahrt am Parkplatz der Sportanlage Nord/Donauwörtherstraße, Augsburg (Fahrgemeinschaft)

Fahrzeit: weniger als eine Stunde

Fahrziel: Freizeitheim Stettenhof – Richtung Dillingen, Richtung Wittislingen, unterwegs abbiegen Richtung Mödingen, Richtung Demmingen, ca. 500 m nach Mödingen rechts ab!

Nachmittag: um ca. 15.45 Uhr ca. 20 km laufen oder weniger

Hinterher Saunabesuch möglich (kostenpflichtig, Fahrzeit ca. 10 Min.)

Danach Essen gehen.

Samstag:

Vormittag: ca. 8 Uhr Frühstückslauf, ca. 35 - 45 Min. (locker zu laufen)

Mittag: ca. 11.45 Uhr Tempotraining in verschiedenen Leistungsgruppen (Tempoausdauer)

Nachmittag: Massieren lassen

Bei genügend Nachfrage haben wir einen Masseur (25,00 Euro/Std.)

Früher Abend: ca. 18.00 Uhr lockeres Auslaufen

Abends: ca. 19.30 Uhr Essen gehen, die restliche Zeit steht zur freien Verfügung

Sonntag:

Später Vormittag: 10.00 Uhr langer lockerer Dauerlauf in zwei Leistungsgruppen

Spätnachmittag: Für die, die noch Lust haben: ein zweites Läuferchen ca. 8 bis 12 km

Rückfragen: 0821/718688 bei Agentur ZIPZONE

Montag:

Eventuell besteht für Interessierte die Möglichkeit bis Montagmittag zu bleiben, so daß Vormittags noch ein Lauf möglich wäre.

Dies kann allerdings auch kurzfristig entschieden werden.

Wichtig ist neben **Bekanntgabe der Teilnahme** lediglich, ob Interesse besteht an **Übernachtung, Saunabesuch** und/oder **Massage!**

Rückmeldung bitte über Fax. 0821 792774

oder

Mail info@zip-zone.de

Rückfragen bei Thomas Siegmund unter Büro:

Tel. 0821 718688 oder Mobil. 0172 8257138