

# Vorbereitung

## I. + II. Mannschaft



Einheit	Tag	Datum	Uhrzeit	
1	Donnerstag	06.02.2014	19:00 Uhr	Zirkeltraining in der Halle, anschließend Lauf in Haselbach
2	Dienstag	11.02.2014	18:00 Uhr	Fitnessstudio + Spinning + Sauna
3	Donnerstag	13.02.2014	19:00 Uhr	Zirkeltraining in der Halle, anschließend Lauf in Haselbach
4	Dienstag	18.02.2014	18:00 Uhr	Fitnessstudio + Spinning + Sauna
5	Donnerstag	20.02.2014	19:00 Uhr	Zirkeltraining in der Halle, anschließend Lauf in Haselbach
6	Sonntag	23.02.2014	13:00 Uhr	Schneeschuhwanderung Dreisessel oder Lusen
7	Dienstag	25.02.2014	18:00 Uhr	Fitnessstudio + Spinning + Sauna
8	Donnerstag	27.02.2014	19:00 Uhr	Training auf Sandplatz
9	Freitag	28.02.2014	19:00 Uhr	Training
10	Samstag	01.03.2014		eigenständiger Lauf 45 min
	Sonntag	02.03.2014	<i>Faschingssonntag Rosenmontag</i>	<i>Faschingsumzug in Haselbach</i>
11	Dienstag	04.03.2014	19:00 Uhr	Training ( <i>Faschingsdienstag</i> )
12	Donnerstag	06.03.2014	19:00 Uhr	Training
13	Freitag	07.03.2014	19:00 Uhr	Sp. gg Kirchham (I./II. gemischt)
14	Samstag	08.03.2014	13:00 bzw. 15:00 Uhr	Sp. gg Kösslarn (I.+II.)
15	Dienstag	11.03.2014	19:00 Uhr	Training
16	Donnerstag	13.03.2014	19:00 Uhr	Training
17	Freitag	14.03.2014	19:00 Uhr	Training mit SV
18	Sonntag	16.03.2014	13:00 bzw. 15:00 Uhr	Sp. gg Prag (I. + II.)
19	Dienstag	18.03.2014	19:00 Uhr	Training
20	Donnerstag	20.03.2014	19:00 Uhr	Training
21	Freitag	21.03.2014	19:00 Uhr	Training mit SV
22	Sonntag	23.03.2014	13:00 bzw. 15:00 Uhr	Sp. gg Vornbach (I. + II.)
23	Dienstag	25.03.2014	19:00 Uhr	Training
24	Freitag	28.03.2014	19:00 Uhr	Training mit SV
	Sonntag	30.03.2014	13:00 bzw. 15:00 Uhr	RÜCKRUNDENSTART gg. Obernzell

Bis zum 25.02.2014 sind Laufschuhe mitzunehmen

kurzfistige Änderungen möglich

Abmeldung beim Trainer

Andreas Gastinger 0175 / 8615312