

Wanderweg Nr. 1 - 23 km / 800 Hm

Wir starten unsere Runde beim Passauerhof und laufen dann den ausgeschilderten Weg Nr. 1 über Mauerbach und Tulbinger Kogel. Technisch einfache, aber aufgrund der Länge und Höhenmeter konditionell anspruchsvolle Runde.

- Termin:** Sonntag, 11.10.2020 - Start: 09:00 Passauerhof
Anreise: PKW - Fahrgemeinschaften - Abfahrt 08:40 Uhr in Tulln
Voraussetzungen: Erfahrungen beim Laufen im Gelände notwendig; Halbmarathonzeit bis etwa 2:15 als Richtwert; entsprechende Kondition für Länge und Höhenmeter werden vorausgesetzt.
Ausrüstung: Traillaufschuhe und Laufrucksack mit mind. 1l Flüssigkeit und Energieriegel nach persönlichem Bedarf (keine Einkehrmöglichkeit).
Leitung: Sandrina Wimmer
Anmeldung: bis spätestens **04.10.2020**
bei Sandrina unter ☎ 0660 / 489 84 13

Frauenlauf Training für Anfängerinnen und Fortgeschrittene, für Jung und Alt

Der Frauenlauftreff des österreichischen Frauenlaufs das ganze Jahr in Tulln. Durchgeführt von Lauftrainerinnen (und weiblichen Mitgliedern unserer Sektion), sind alle interessierten Damen herzlich eingeladen.

Das Training wird in 3 Leistungsgruppen durchgeführt:

- Anfängerinnen
- 5 km
- 10 km

- Termin:** jeden Dienstag um 18:30
Anreise: Fahrrad, laufend 😊
Ort: Treffpunkt Nibelungenbrunnen
Voraussetzungen: Freude an der Bewegung
Ausrüstung: Laufkleidung
Leitung: Sandrina Wimmer und Monika Dillinger
Anmeldung: nicht notwendig, einfach vorbeikommen
bei Fragen ☎ 0660 / 489 84 13 bzw. ☎ 0676 / 936 54 49