

# Lauftreffs der IfL Hof im Sommer 2024



## Einteilung der Gruppen:

(Stand: 23.03.2024) - Änderungen vorbehalten

Interessierte und Neugierige sind herzlich eingeladen zu den Lauftreff-Terminen zu kommen

Sportart	Gruppe	Vorläuferin/Vorläufer	Strecke pro Std
Laufen **	<b>Lauf 10! Kurs</b>	Josivania Maria Pereira da Silva Hubert Weidner Beate Kemnitzer	<b>3 - 5 km</b> (anfänglich) <b>Ziel 10 km</b> (nach 10 - 16 Wochen)
	1 leicht	Stephanie Fischer Angelika Geiger Beate Kemnitzer <i>(nach Abschluss Lauf 10!)</i>	<b>5 - 6 km</b>
	2 locker	Sascha Marek	<b>7 - 8 km</b>
	3 mittel	Michaela Franke	<b>9 - 10 km</b>
	4 zügig	Dirk Franke	<b>10 - 12 km</b>
	5 schnell	Andreas Kressin <i>bei Bedarf und nach Abstimmung flexibel</i>	<b>12 - 13 km</b>
Walking *	2 mittel	Werner Bude Brigitta Bringer	<b>4 - 5 km</b>
	3 flott	Sabine Mergner	<b>5 - 6 km</b>
Nordic Walking *	1 leicht	Angelika Kropp Siegfried Pfeiffer	<b>4 km</b>
	2 mittel	Hartmut Frank	<b>5 km</b>
	3 flott	Werner Nieweg	<b>6 km</b>

\*.. Walking / Nordic Walking – Ansprechpartner:

Werner Nieweg

(Abteilungsleiter- NW/W)

\*\* ... Laufen

– Ansprechpartner:

Sascha Marek

(Abteilungsleiter - Laufen / NW / W)