













Sommer-Trainingszeiten der IfL-Lauftreffs



Ab Dienstag, den **1. April 2025**, gelten die Sommerlaufzeiten für alle Laufgruppen.


Trainingszeiten & Treffpunkte

 Dienstag	((Nordic)-Walking, Laufen)
 Treffpunkt:	Parkplatz am Lettenbachweg 12 (Lettenbachsee), 95028 Hof/Saale
 Warm-up:	ca. 18:30 Uhr
 Laufstart:	18:45 Uhr, Laufzeit ca. 60 Minuten
 Donnerstag	((Nordic)-Walking, Laufen)
 Treffpunkt:	WILO Parkplatz, Heimgartenstraße 1-3, 95030 Hof
 Warm-up:	ca. 18:30 Uhr
 Laufstart:	18:45 Uhr, Laufzeit ca. 60 Minuten
 Samstag	(Laufen)
 Treffpunkt:	Untreusee Parkplatz PKW, Untreusee 2, 95032 Hof/Saale (am Ende der Stelzenhofstraße)
 Warm-up:	ca. 8:45 Uhr
 Laufstart:	9:00 Uhr, Laufzeit nach Bedarf

➔ **Hinweis:** Der Samstagslauf ist rundenbasiert und bietet Distanzen von 6 km bis zur Langstrecke zur Vorbereitung auf Wettkämpfe. Jede*r kann individuell entscheiden, wie viele Runden gelaufen werden.

Wichtige Hinweise

➔ Falls kein Vorläufer oder keine Vorläuferin anwesend ist, stimmen sich erfahrene Läufer*innen untereinander ab, bilden Gruppen und achten aufeinander.

Bleibt fit, gesund und motiviert – wir freuen uns auf zahlreiche gemeinsame Läufe! 

Sportliche Grüße,
Euer Team „Laufen, Nordic Walking & Walking“

Karsten Fiege
Abteilungsleiter Laufen, Walking/Nordic Walking
leitung.laufen@ifl-hof.de
www.ifl-hof.de
IfL Hof e.V., Schlossgasse 7, 95028 Hof