

Lauftreffs der IfL Hof im Sommer 2022



Wir bitten um Verständnis, dass eine Teilnahme an unserem Trainings- und Sportbetrieb ausschließlich unter Einhaltung des Schutz- und Hygienekonzeptes erfolgen kann.

Das aktuelle Schutz- und Hygienekonzept der IfL Hof e.V. finden Sie auf unserer Homepage unter "Verein --> Regularien Corona-Pandemie".

Welche Gruppen wieder starten und in welcher Form, erfragen Sie bitte bei den jeweiligen Vorläufern, Abteilungsleiter oder den Vertretern.

Die Regeln für den Laufsport finden Sie auf unserer Homepage unter "Verein --> Regularien Corona-Pandemie".

Einteilung der Gruppen:



Sportart	Gruppe	Vorläuferin/Vorläufer	Strecke pro Std
Laufen	Lauf 10!	Josivania Maria Pereira da Silva, Hubert Weidner	10 km (nach 10 Wochen)
	1 leicht	unbesetzt / hierfür siehe >>> Lauf 10!	5 - 6 km
	2 locker	Michaela Franke, evtl. Lucienne Rausch (weitere noch in Klärung)	7 - 8 km
	3 mittel	Sabine Olischer, Anja Zahn	9 km
	4 zügig	Erika Schuster, (weitere noch in Klärung)	10 km
	5 schnell	bei Bedarf noch zu benennen (noch in Klärung) ab Laufstart immer donnerstags zusammen mit den Triathleten / Tri-Jugend	12 km – 14 km
Walking *	2 mittel	Brigitta Bringer, Werner Bude	5 km
	3 flott	Carolin Mück, Sabine Mergner	6 km
Nordic Walking *	1 leicht	Ulrike Offial, Angelika Kropp, Siegfried Pfeiffer	4 km
	2 mittel	Bernd Schwertfeger, Karlheinz Riegel, Hartmut Frank	5 km
	3 flott	Werner Nieweg	6 km

*.. Walking / Nordic Walking - Vorläufer werden koordiniert durch Werner Nieweg (Abtl.-Leiter- NW/W)