

Longjogg vom 13. Januar nach Frenkendorf

Diesmal laufen wir auf einer hügeligen Strecke von ca. 20 km nach Frenkendorf. Verkürzte Version von 15 km ist auch möglich.

9.00 Start: St. Alban-Tor (wegen Kleidertransport rechtzeitig eintreffen!). Eine Sporttasche mit warmer Bekleidung für "nachher" kann am Törli abgegeben werden.

11.00 bis 11.45: Eintreffen im ÄQUILIBRIS TRAINING (einige Meter vom Bahnhof Frenkendorf/Füllinsdorf entfernt), wo wir duschen können. Ein kleiner Apéro wird vom Trainingscenter offeriert.

12.00 Vortrag von Hrn. Patrik Meier über „MFT (Multifunktionelles Training), oder Koordination – die dritte Dimension des Trainings“

12.45 Präsentation der Geräte

ca. 13.30 fahren wir mit dem Zug nach Basel zurück (Abfahrten ca. alle 20 Minuten).

Trinken und etwas Verpflegung für unterwegs (Gel, Riegel, Banane, usw.) sind obligatorisch.

Eine Wind-/Regenjacke ist auch bei schönem Wetter empfehlenswert. Ein Natel zur eigenen Sicherheit ebenfalls. Natel-Nr. für Notfälle:

Gabor Szirt (nur für den Lauftag): 079 740 11 77.

Tel. Nr. ÄQUILIBRIS TRAINING Frenkendorf: 061 901 60 00.

Der Lauf findet bei jedem Wetter statt. Bei vereisten Strassenverhältnissen gibt es eine alternative Strecke.

Anmeldungen **erwünscht bis am 8. Januar!**

Läufer oder Begleiter, die nicht laufen wollen oder können, sind herzlich als Chauffeur für Kleidertransport, oder als Velofahrer willkommen. Bitte Interesse baldmöglichst anmelden.