

Tätigkeitsbericht Nordic-Walking Gruppe – Sportjahr 2023

Montag 8.15 – ca. 9.45 Uhr

Donnerstag von Ende März bis Mitte Oktober 18.30. bis ca. 20.00 Uhr

Freitag von Mitte Oktober bis Ende März von 16.00 bis ca. 17.30 Uhr

Beide Gruppen treffen sich am Park- und Ride-Parkplatz an der Autobahn. Von dort starten wir unseren ca. 6,5 km langen Rundweg. Montags führt er uns meistens über den Rossberg zum Schmidberg, wieder zurück zum Rossberg und dem P + R-Parkplatz. Der Weg beschreibt eine liegende acht.

Hin und wieder laufen wir auch neue Wege. Streckenlänge beträgt durchschnittlich zwischen 6,5 und max. 8 km. Dauer der Übungseinheit zwischen 1 ¼ und 1,5 Stunden.

Am Donnerstag bzw. Freitag laufen wir unterschiedliche Wege. Sie führen uns nach Bittelbrunn, Richtung Autobahnraststätte, an die Spöck, auf den Alten Postweg, rund um den Hohen Hewen oder den Schoren.

Nach der Tour machen wir noch einige Dehnübungen.

Beide Gruppen haben derzeit eine Gruppenstärke von 6- 8 Teilnehmern.

Eure Gisela Merkel

