

Laufen im Dunkeln



Der eigenen Sicherheit zu Liebe trage Leuchtweste, Reflektoren evtl. Stirnlampe, es erhöht deine Sichtbarkeit. Wir haben diverse. Artikel für dich im Geschäft!

Mittwoch, 5. Dezember

EL zum Paul Klee

3, 2, 2, 1 Runden (Rd.930m) 2min P

AL

Mittwoch, 12. Dezember

EL zum Siloah

5x2 Runden. (Rd.750m) 2min P

AL

Mittwoch, 19. Dezember

EL

Überrachungstraining

AL mit anschliessendem Weihnachts-Apéro

