



# Langlauf



## „Lange Runde extra“

Samstag, 3. März 2012

12.30 Uhr TVG-Vereinsheim,  
Laubstiege (gegenüber Hallenbad)

„The same procedure as every year“. Wie immer sind die Wintermonate die Zeit, um Grundlagenausdauer für die Herausforderungen des Frühjahrs und Sommers aufzubauen und Zeit für die „Lange Runde extra“ des TV Gronau.

### Auf dem Programm stehen folgende Strecken...

- |             |                         |
|-------------|-------------------------|
| ➤ ca. 32 km | ca. 5:15 – 5:30 Min./km |
| ➤ ca. 28 km | ca. 5:30 – 5:45 Min./km |
| ➤ ca. 28 km | ca. 6:15 – 6:30 Min./km |
| ➤ ca. 23 km | ca. 5:45 – 6:00 Min./km |
| ➤ ca. 23 km | ca. 6:15 – 6:30 Min./km |
| ➤ ca. 16 km | ca. 6:15 – 6:30 Min./km |



### Der gemütliche Teil...

Anschließend gibt es wie immer Kaffee und Kuchen im Vereinsheim

### Wenn ihr dabei sein möchtet...

Damit wir ein wenig planen können, bitte kurz Info an:  
E-Mail: [gpoggemann@t-online.de](mailto:gpoggemann@t-online.de)

### Und das noch...

Die Teilnahme ist kostenlos. Lediglich das Sparschwein der TVG-Langlaufabteilung freut sich über etwas „Nahrung“...