

# Trainingszeiten Oktober 2020

Die	06.10.	15.45	TG3	Straßentraining	20 Km	SEP	M.Sp. S.Haberecht
			TG2		35 Km		
		17.30	TG1	Straßentraining bzw. Lauf + Rolle	45 Km X 3 Sprint	SEP	M.Behr N.Sadzio
Do	08.10.	15.45	TG2	Straßentraining	30 Km	SEP	S.Haberecht T.Colberg
		17.15	TG1	allgem. Atletik/	Lauf + Rolle	SEP	T.Colberg N.Falke
Sa	10.10.	10.00		Cross / MTB-Training nur für die Cross-Sarter	vom 11.10.	SEP	N.Falke T.Colberg
So	11.10.	07:30		Cross Blankenfelde Starter: Lara, Noel, Hugo, Ian, Theo			T.Colberg P.Ahlborn
Plan folgt:							
Ferien von 09.10. bis 25.10.							
Die	13.10.	15.45	TG2	Straßentraining /	allgem. Atletik	SEP	S.Haberecht T.Colberg
		17.15	TG1	allgem. Atletik /	Lauf / Rolle	SEP	J.Wetzig N.Falke
Sa	17.10.	10.00	TG1	Straßentraining	oder MTB je nach Wetter		M.Sp. N.Falke A.Rathmann
Die	20.10.	15.45	TG2	Ausdauerlauf +	Rolle	SEP	M.Sp. T.Colberg
		17.15	TG1	Ausdauerlauf +	Rolle	SEP	M.Behr J.Wetzig
Sa	24.10.	10.00	alle	Hausputz + Radpflege/Einlagerung alle Sportler und Eltern mit gemeinsamen Grillen		SEP	M.Behr
Die	27.10.	15.45	TG2	allgem. Atletik /	Lauf / Rolle	SEP	T.Colberg N.Sadzio
		17.15	TG1	allgem. Atletik /	Lauf / Rolle	SEP	J.Wetzig N.Falke
Do	29.10.	16.15	TG2	allgem. Atletik +	Lauf Stationsbetrieb	SEP	A.Rathmann N.Sadzio
		17.15	TG1	allgem. Atletik +	Lauf Stationsbetrieb	SEP	B.Colberg T.Colberg
Sa	31.10.	10.00	TG1	Straßentraining /	MTB	SEP	M.Behr N.Falke

Die	03.11.	15.45	TG2	allgem. Atlehtik / Lauf / Rolle	SEP	M.Sp. T.Colberg S.Haberecht
		17.15	TG1	allgem. Atlehtik / Lauf / Rolle	SEP	J.Wetzig N.Falke

**Achtung:** auf Grund der Corona-Pandemie weisen wir nochmals auf die AHA-Regelung hin die Trainingszeiten / Beginn sind einzuhalten, damit die Personenzahl im Vereins-Gebäude überschaubar bzw. begrenzt wird

**Vorankündigung:** 22.11.2025 sind Landesmeisterschaften Cross Finsterwalde

M.Spitzbarth	A.Rathmann	S.Haberecht	M.Behr	J.Wetzig
0173-2819970	0160-94815371	0177-2951876	0162-2360441	0173-2016159

T.Colberg	N.Falke
0176-40444041	0160-94815275

- Anmerkung:
1. jeder Sportler, der mit dem Rad zum Training kommt, hat Front- und Rücklicht entsprechend der StVO zu haben, die auch funktioniert  
Pflicht ist auch die Beleuchtung am Rennrad der TG1
  2. zum Training sind entsprechende Wechselsachen, Radkleidung kurz und lang mitzubringen
  3. zu jedem Training sind zusätzlich Sportsachen für den Ausdauerlauf im Freiem mitzubringen, Lafschuhe, Mütze, Trainingsanzug usw.