

Ziel 200 km: Ein Umfang für trainierte Jogger, die ihren Gesamtumfang durch weniger belastendes Walken/Wandern/Spaziergehen erhöhen wollen. Aber auch regelmäßig wandernde können 66 in der Woche gut schaffen. Die Einheiten können natürlich auch gesplittet werden. (Morgens Brötchen holen) abends mit dem Hund....

Zum Auftakt biete ich an, ab dem Laden den stadtoökologischen Lehrpfad abzuwandern, einen Teil um 8:00 Uhr, den anderen um 12:00 Uhr. Bitte meldet euch bei uns an. Es gilt 2G.

Sonnabend, 18.12.	Ruhetag – ausgeruht in die Challenge		
Sonntag, 19.12.	8:00 Uhr + 12 Uhr (Spaß mit Sport) Walking/Wandern/Joggen	je 17 km	17
Montag, 20.12.	Ruhetag		
Dienstag, 21.12.	5 km Wandern und 5 km Joggen		10
Mittwoch, 22.12.	10 km Wandern/Joggen		10
Donnerstag, 23.12.	10 km Joggen/ Wandern		10
Freitag, 24.12.	Ruhetag		
Sonnabend, 25.12.	8 km Joggen/ Walken/Wandern/Spaziergehen		8
Sonntag, 26.12.	15 km Joggen/ Walken/Wandern/Spaziergehen^		15
1. Block	70 km		
Montag, 27.12.	10 km Wandern/Walken/Spaziergehen		10
Dienstag, 28.12.	12 km Wandern oder Joggen		12
Mittwoch, 29.12.	Ruhetag		
Donnerstag, 30.12.	12 Walken/Wandern/Spaziergehen/Joggen		12
Freitag, 31.12.	14 Joggen oder 7 Joggen + 7 Walken/Wandern/Spaziergehen „Speckendicken Sylvesterlauf ohne Speckendicken“		14
Sonnabend, 01.01.	Ruhetag		
Sonntag, 02.01.	Joggen oder Walken/Wandern/Spaziergehen		12
2. Block	60 km		
Montag, 03.01.	Ruhetag		
Dienstag, 04.01.	12 km Wandern oder Joggen + 5 km spazieren gehen		17

Mittwoch, 05.01.	6 km locker Walken/Wandern/Spaziergehen/Joggen	6
Donnerstag, 06.01.	12 Walken/Wandern/Spaziergehen/Joggen	12
Freitag, 07.01.	Ruhetag	
Sonnabend, 08.01.	5 km Joggen und Walken/Wandern/Spaziergehen	10
Sonntag, 09.01.	Joggen/ Walken/Wandern/Spaziergehen	15
3. Block	60km	