

Ziel 300 km: Ein großer Umfang für trainierte Jogger, die ihren Gesamtumfang durch weniger belastendes Walken/Wandern/Spaziergehen erhöhen wollen. Aber auch regelmäßig wandernde kommen in Frage. 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.	10 km Wandern und 5 km Joggen – oder 10 Joggen und 5 Wandern		15
Mittwoch, 22.12.	10 km Wandern/Joggen		10
Donnerstag, 23.12.	15 km Wandern/15 Joggen		15
Freitag, 24.12.	10 km Joggen/ Wandern		10
Sonnabend, 25.12.	8 km Wandern/Spazieren gehen		8
Sonntag, 26.12.	9:30 Uhr (Spaß mit Sport) ca. 25 km Walking/Wandern/Joggen		25

Durch Warnstufe 3 über die Weihnachtstage gilt 2G+ (für die dreimal geimpften gilt das nicht)

1. Block	100 km		
Montag, 27.12.	10 km Wandern/Walken/Spaziergehen		10
Dienstag, 28.12.	12 km Wandern oder Joggen + 5 km spazieren gehen		17
Mittwoch, 29.12.	2 km Spazieren gehen Ruhetag		2
Donnerstag, 30.12.	12 Walken/Wandern/Spaziergehen/Joggen		12
Freitag, 31.12.	14 Joggen oder 7 Joggen + 7 Walken/Wandern/Spaziergehen		14
Sonnabend, 01.01.	12 Walken/Wandern/Spaziergehen		12
Sonntag, 02.01.	kompletter Lehrpfad Joggen oder Walken/Wandern/Spaziergehen		33
2. Block	100 km		
Montag, 03.01.	10 km locker Laufen oder Walken/Wandern/Spaziergehen		10
Dienstag, 04.01.	12 km Wandern oder Joggen + 5 km spazieren gehen		17

Mittwoch, 05.01.	Ruhetag	
Donnerstag, 06.01.	12 Walken/Wandern/Spaziergehen/Joggen	12
Freitag, 07.01.	14 Joggen oder 7 Joggen + 7 Walken/Wandern/Spaziergehen	14
Sonnabend, 08.01.	5 km Joggen oder Walken/Wandern/Spaziergehen	10
Sonntag, 09.01.	9:00 Uhr Treffen Spaß mit Sport	
	Joggen/ Walken/Wandern/Spaziergehen	37

3. Block 100km