

## **Wanderung genossen**

LAUFTREFF Die Aktiven beginnen mit dem Wintertraining

Teublitz. Zum Übergang aus der Wettkampfsaison in die ruhigere Trainingsphase unternahmen einige Aktive der Teublitzter Läufer noch eine ausgedehnte Wanderung um die Jurahöhenzüge über Eich, Rohrbach, Traidendorf und Kallmünz. Bei bestem Wanderwetter bildeten die Weitblicke von der Kallmünzer Burg und dem Gipfelkreuz des Eicherer Berges die Höhepunkte. Anschließend kehrten die Teublitzter zu einer zünftigen Bauernbrotzeit beim Eicherer Wirt ein.

Bei nur noch zwei ausstehenden regionalen Wettkämpfen, dem Nittenauer Regentallauf und dem Premberger Berglauf, und den nun schon merklich kürzer werdenden Trainingsmöglichkeiten am Feierabend entschlossen sich die Teublitzter Läufer, ab sofort wieder in das Wintertrainingsprogramm zu wechseln. Um Ausdauer und Koordination zu erhalten, finden jede Woche montags um 19 Uhr die Fitnessgymnastik in der Saltendorfer Schule und jede Woche Samstag um 15 Uhr der gemeinsame Lauftreff ab dem Stockschützenparkplatz in der Höllohe statt.

