

Erlebnislaufergruppen
Grosswangen, Ruswil, Willisau,
Wolhusen

Programm Mai 2016
Grosswangen, 08.00 Uhr,
Feuerwehrlokal

Salü zäme

Im Mai probieren wir in Grosswangen etwas Neues aus. **Wir bieten jeden Samstag zur gleichen Zeit am gleichen Ort eine zweite Joggingtour an. Das Tempo ist gemütlich und die Läufe dauern ca. 1 ½ Stunden. Leonie und Isidor begleiten die LäuferInnen durch unser schönes Gebiet und bestimmen die Route kurzfristig.**

Für alle anderen läuft es wie immer.

Die Trainings werden geleitet von:

Datum	Leiterin	Route	Was läuft sonst noch?
7. Mai	Esthi	FW – Ettiswil – Schötz – Dachsenberg – Alberswil – Ettiswil – FW 16.1 km, ca. 1 ½ Std., flach	
14. Mai	Luzia	FW – Schlössli – Galmet – Spanern – Blumenberg – Tannenfels – Lieber Gott – Dogelzwil – Leidenberg – Grüt – Innerdorf – FW, ca. 1 ¾ Std., coupiert	
21. Mai	Sonja	FW – wir fahren auf den Schulhausplatz Kottwil – Schulhaus Kottwil – Kaltbach – Chätzigerhöchi – Fochstanz (Brunnen, WC), Nebikon – Ronmühle – Strafanstalt Wauwilermoos – Kottwil, 19 km, ca. 2 ½ Std, 250 HM	Sempacherseelauf
28. Mai	Gaby	FW – Aspet – Aesch – Wellbrig – über Wellbrig Kreuz – Jagdhütte – Brestenegg – je nach Zeit retour über Schloss Wyher oder Moos – FW, ca. 1 ½ Std.	

Mit sportlichen Grüssen

Sonja, Esthi, Leonie, Gaby, Isidor und Luzia

Grosswangen, 30. April 2016