

Kleiner Tipp zu Lauf-Verabredungen

"Ich will heute Nachmittag laufen. Kommt wer mit?" So ein Posting ist öfter zu lesen und manchmal meldet sich niemand darauf.

Unser Tipp:

1. Wann: Datum und Uhrzeit nennen
2. Wo: Treffpunkt reinsetzen
3. Wie viele Kilometer: Streckenlänge angeben
4. Geschwindigkeit: Pace unbedingt aufschreiben

So klappt es bestimmt besser mit der Suche!