

# TRAININGSPLAN RUNNING JUNI - AUGUST 2020

## TRAININGSPLAN RUNNING JUNI - AUGUST 2020



Leiter :

Silvia Müller	079 456 46 72	Karin Jaun	078 815 57 40
Iris Wenger	079 434 07 18	Fabienne Urfer	078 731 20 75
Thomas Hürzeler	079 630 58 50	Stefan Knutti	079 646 52 15

Trainingszeit : Donnerstag, 19.00 - ca 20.15 Uhr, Turnhalle Steindler West Unterseen  
Trainingsprogramm : Einlaufen / Aufwärmen, Training in verschiedenen Leistungsgruppen  
Kosten: Jahresbeitrag Fr 80.- (TVU-Mitglied) Nichtmitglieder Fr 100.- / Quartal Fr 30.- / Einzelbeitrag Fr 3.-

- |       |  |          |
|-------|--|----------|
| 18.6. | Pyramidenläufe   | Fabienne |
| 25.6. | Hardertraining, Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr   | Silvia   |
| 2.7.  | kein Training! >>> <b>Freitag 3.7. 2020 Abendlauf Wengen wir würden uns freuen mit einer Gruppe TVU Runners teilzunehmen. Bitte rasch anmelden, Teilnehmerzahl ist beschränkt.</b> |          |
| 9.7.  | DL Ringgenberg, Besammlung PP Burgseeli  | Karin    |
| 16.7. | DL Richtung Abendberg, Bes. Heimwehfluhbahn  | Thomas   |
| 19.7. | <b>Vogellisiberglauf</b>   |          |
| 23.7. | Hügelläufe   | Stefan   |
| 25.7. | <b>Stockhorn-HM</b>  |          |
| 30.7. | Hardertraining, Besammlung bei der Bahn 18.50 für Gepäckaufgabe, anschliessend Einkehr   | Fabienne |
| 6.8.  | DL (Footing für Teilnehmer Abendlauf Wengen)   | Silvia   |
| 7.8.  | <b>Wengen Abendlauf</b>  |          |
| 8.8.  | <b>Glacier 3000 Run</b>  |          |
| 27.8. | Umkehrlauf   | Karin    |
| 13.8. | Bahntraining, Besammlung BZI   | Thomas   |
| 20.8. | DL Umgebung Bönigan, Bes. Schulhaus Bönigan  | Iris     |
| 22.8. | <b>See-Trail Marathon</b>  |          |
| 27.8. | Umkehrlauf   | Stefan   |

Was in dieser Zeit sonst noch so läuft:

Angebot und Leitung Samstag-Trainings in der Region Lauterbrunnen durch Gere Zeller

- |       |   |
|-------|---|
| 20.6. | Tal Sefinen, Besammlung Hotel Stechelberg 7.30h   |
| 11.7. | Preech-Mettlen-Allmend-Männlichen, Bes. Bahnhof Lauterbrunnen 7.30h                             |
| 15.8. | Trachsellauenen-Oberhornsee, Bes. Hotel Stechelberg 7.30h                                       |
| 8.8.  | Bikefour TVU Anmeldung + Infos unter <a href="http://www.tvunterseen.ch">www.tvunterseen.ch</a> |

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team

