

Leiter :

Silvia Müller	079 456 46 72	Karin Jaun	078 815 57 40
Iris Bhend-Wenger	079 434 07 18	Fabienne Urfer	078 731 20 75
Thomas Hürzeler	079 630 58 50	Daniel Gertsch	079 500 07 55

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.- /

Regelmässig werden wir in den Trainings Laufschule und Stabiübungen einbauen

- |   |                 |
|---|-----------------|
| <b>18.3. Lampenläufe</b>  | <b>Fabienne</b> |
| <b>25.3. Intervalltraining individuell</b>  | <b>Silvia</b>   |
| <b>1.4. Hüggelläufe Heimwehfluh / Rugen</b>   | <b>Daniel</b>   |
| <b>8.4. DL in Richtung Sundlaunen</b>   | <b>Iris</b>     |
| <b>15.4. Bahntraining, bes. BZI Bahn</b>  | <b>Thomas</b>   |
| <b>22.4. Fahrtspiel</b>   | <b>Fabienne</b> |
| <b>29.4. DL Ringgenberg, bes. PP Burgseeli</b>  | <b>Iris</b>     |
| <b>6.5. Brügglllauf</b>   | <b>Karin</b>    |
| <b>13.5. Auffahrt, kein Training</b>  |                 |
| <b>20.5. Steiböcklllauf</b>   | <b>Silvia</b>   |
| <b>27.5. Hardertraining, Besammlung 18.50 bei der Bahn für Gepäckaufgabe, Einkehr wenn möglich...</b> | <b>Daniel</b>   |

Bitte nehmt bis zum Wechsel auf Sommerzeit eine Lampe mit!

Was läuft überhaupt?...

8.5.	See-Trai-Marathon
9.5.	Wings for Life Run

... wir hoffen bald wieder mehr Lauevents aufführen zu können... ;-)

Viel Vergnügen und «ä huffe» Schweiss beim Training wünscht das Leiter-Team

