

Trainingsplan RUNNING Okt-Nov 2024

www.tvunterseen.ch

Leiter :

Silvia Müller
Iris Bhend-Wenger
Thomas Hürzeler

079 456 46 72
079 434 07 18
079 630 58 50

Karin Jaun
Fabienne Urfer
Daniel Gertsch

078 815 57 40
078 731 20 75
079 500 07 55

Trainingszeit :
Trainingsprogramm :
Kosten:

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

10.10. DL / Footing

Karin

12.+13.10. *Brienzerseelauf*

17.10. Fahrtspiel

Daniel

24.10. Hügelläufe

Iris

26.10. *Göttanner Stärneloif*
27.10. *Gurten CLASSIC*

31.10. Lampenläufe

Fabienne

3.11. *Gantrisch Trail*

7.11. DL + Stabi

Karin

14.11 Öppis hügligs

Thomas

21.11. Umkehrlauf

Silvia

28.11. Abschluss-Lauf

verschiedene

bis 27.10. Harder-Run, Du kannst 10 x mit Deiner Nummer rennen und es wird jeweils die beste Zeit auf der Rangliste von Datasport erscheinen

weitere Anlässe/ Daten:

6.12. *Chlouselouf TVU*

14.12. *Test-Lauf 10km (Weissenau) Infos bei Thomas*
10.01.25 *Essen Laufftreff, weitere Infos folgen später*
16.01. *Start Laufftreff ins neue Jahr*

