



Trainingsplan Running Juli - Dezember 2026

Trainingszeiten: Donnerstag, 19:00 – ca. 20:15: Uhr
 Besammlung: Turnhalle Steindler West in Unterseen oder gemäss Trainingsplan
 Kosten: Jahresbeitrag Fr. 80.-- (TVU-Mitglied) / Nichtmitglieder Fr. 100.-- / Quartal Fr. 30.-- / Einzelbeitrag Fr. 3.--

Datum:	Was:	Leiter:
02.07.2026	Harder - Besammlung 18:50 Uhr bei der Talstat on der Harderbahn - Gepäck kann aufgegeben werden	Daniel
03.07.2026	Wengen Abendlauf	
09.07.2026	Duathlon - Details folgen	Silvia
12.07.2026	Vogellisi Berglauf Adelboden	
16.07.2026	DL Ringgenberg - Besammlung beim Parkplatz Burgseeli	Iris
18.07.2026	Eiger Ultra Trail	
23.07.2026	DL Wilderswil & Stabi - Besammlung Bahnhof Wilderswil	Daniela
25.07.2026	Stockhorn Halbmarathon	
30.07.2026	Dauerlauf zum 30-jährigen Jubiläum des Lauf ref s - Details folgen	alle
01.08.2026	Training am 1. August - Etwas längeres am Tag, Details folgen	Daniel
06.08.2026	DL Sundlauenen & Foot ng	Karin
07.08.2026	Wengen Abendlauf	
08.08.2026	Glacier 3000 Run & Vert cal Run	
13.08.2026	Intervall	Iris
15.08.2026	Inferno Triathlon, Halbmarathon & Staf el	
20.08.2026	Harder - Besammlung 18:50 Uhr bei der Talstat on der Harderbahn - Gepäck kann aufgegeben werden	Thomas
22.08.2026	Thuner Stadtlauf	
27.08.2026	Intervall «öppis t f gs»	Daniela
29.08.2026	Niederhorn Berglauf	
03.09.2026	Dauerlauf & Foot ng	Fabienne
04.09.2026	Jungfrau-Harder Run Race & Minimathon	
05.09.2026	Jungfrau-Marathon	
10.09.2026	Dauerlauf mit plagieren & jammern vom Marathon 😊	Daniel
17.09.2026	Türlilauf - Lasst euch überraschen	Silvia

Datum:	Was:	Leiter:
24.09.2026	Harder - Besammlung 18:50 Uhr bei der Talstat on der Harderbahn - Gepäck kann aufgegeben werden	Fabienne
01.10.2026	Umkehrlauf	Karin
08.10.2026	DL & Foot ng	Daniel
10.10.2026	Brienzerseelauf 10 Km	
11.10.2026	Brienzerseelauf Halbmarathon & Staf el	
15.10.2026	DL & Stabi	Daniela
22.10.2026	Hügelläufe - Besammlung bei der Talstat on der Heimweh ubahn - St rnlampe mitnehmen	Thomas
24.10.2026	Göt anner Stärneloif	
25.10.2026	SwissCityMarathon Luzern	
29.10.2026	Lampenläufe	Fabienne
01.11.2026	Gantrisch Trail	
05.11.2026	Dauerlauf mit Tempowechsel	Iris
12.11.2026	«öppis asträngends»	Karin
19.11.2026	Abschlusstraining	Silvia & Fabienne
26.11.2026	Abschlusessen - Infos folgen	
04.12.2026	Chlouselauf auf dem Stadthausplatz Unterseen	

Lau alender:

- Die Läufe in der Schweiz f ndet ihr im Internet unter: [Swiss-Running](#)
- Harder Run: 16.05.2026 – 25.10.2026

Leiterteam:

Iris Bhend-Wenger ☎ 079 434 07 18
 Silvia Müller ☎ 079 456 46 72
 Thomas Hürzeler ☎ 079 630 58 50
 Daniela Kläusler ☎ 079 226 16 19

Karin Jaun ☎ 078 815 57 40
 Fabienne Urfer ☎ 078 731 20 75
 Daniel Gertsch ☎ 079 500 07 55