

TRAININGSPLAN RUNNING APRIL - JUNI 2016

TRAININGSPLAN RUNNING APRIL - JUNI 2016

20 JAHRE RUNNING TVU!



www.tvunterseen.ch

Leiter :

Silvia Müller	079 456 46 72	Karin Jaun	078 815 57 40
Iris Wenger	079 434 07 18	Fabienne Urfer	033 822 67 49
Thomas Hürzeler	079 630 58 50		

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.- / oder pro Mal Fr 3.-

7.4.	DL Richtung Sundlauenen	Karin
14.4.	"Steiböckli-Läufe"	Silvia
21.4.	<i>Jubiläums-Lauf 20 Jahre Running TVU, Besammlng 19.00 Uhr Hotel Beausite Unterseen. DL ca 30-60 min, anschliessend Apéro ab 20.15 Uhr Anmelden bei Gabi Spring unter gspring@quicknet.ch</i>	
28.4.	<u>Bahntraining, Besammlng BZI</u>	Thomas
5.5.	<u>Auffahrt, Hardertraining Besammlng 9.00 Uhr bei der Bahn</u>	
12.5.	DL, gemütliche Gruppe für GP-Teilnehmer	Karin
19.5.	<u>Bahntraining, Besammlng BZI, danach "eis ga zie"</u>	Thomas
26.5.	<u>DL Wilderswil, Besammlng Bahnhof Wilderswil</u>	Fabienne
2.6.	<u>Intervall-Training bei Silvia (Velo mitnehmen) anschliessend gemütliches Zusammensein Besammlng bei Silvia, Weissenastrasse 57</u>	Silvia
9.6.	<u>Hardertraining, Besammlng bei der Bahn</u>	Karin
16.6.	DL Richtung Rugen	Fabienne
23.6.	<u>Bahntraining, Besammlng BZI, danach</u>	Thomas
30.6.	<u>Hardertraining, Besammlng bei der Bahn</u>	Silvia

Wichtig!

- Sa 30. April TVU-Trainingstag. Reserviert Euch das Datum - wir werden ein interessantes Programm zusammenstellen
- So 8. Mai Wings for Life Run (Olten). Wir möchten als Gruppe daran teilnehmen und werden zusammen nach Olten reisen. Infos unter www.wingsforlifeworldrun.com

Läufe in dieser Zeit:

29. April	Teufelsschluchtlauf	29. Mai	Blüemlisalp
30. April	Chäsitzer-Louf	12. Juni	Frauenlauf
14. Mai	GP Bern	26. Juni	Aletsch-Halbmarathon

Viel Vergnügen beim Training wünscht das Leiter-Team