

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.- / Quartal Fr 30.- / Einzelbeitrag Fr 3.-



2.9.	Intervall flach	Karin
9.9	Footing / DL	Daniel
<u>11.9.</u>	<u>Jungfraumarathon</u>	
16.9.	DL	Silvia
23.9.	DL coupiert Brüggliwald	Fabienne
<u>26.9.</u>	<u>Blüemlisalp</u>	
30.9.	Brunnenlauf	Daniel
7.10.	Hardertraining, Besammlung 18.50 bei der Bahn für Gepäckaufgabe (Stirnlampe!)	Iris
14.10.	DL / Footing	Karin
<u>16.+17.10.</u>	<u>Brienzersee</u>	
21.10.	Bahntraining Besammlung BZI Bahn	Thomas
28.10.	Intervall	Silvia
<u>30.10.</u>	<u>Göttanner Stärnelöif</u>	
<u>31.10.</u>	<u>Swiss City Marathon (Luzern)</u>	
4.11.	Lampenläufe	Fabienne
<u>7.11..</u>	<u>Gantrisch Trail</u>	
11.11.	Umkehrlauf	Iris
18.11.	Hügelläufe mit Würfel	Thomas
25.11.	Überraschungstraining	alle
Fr 26.11.	Abschlussessen, weitere Infos folgen	

Regelmässig werden wir in den Trainings
Laufschule und Stabiübungen einbauen

Weitere Events:

Supporter Run bis 31.8.2021
Harder Run 12.9. - 28.11.2021
Gemsens Trophy bis 24.10.2021
Eiger Enduro Run bis 19.9.2021
3.12.TVU Chlouselouf

