

Trainingsplan RUNNING April - Juni 2025

Trainingsplan RUNNING April - Juni 2025

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.-



03.04.	Sternenlauf	Karin
10.04.	DL + Stabi	Silvia
17.04.	Brunnenläufe, Bes. Kirchgemeindehaus Matten	Iris
24.04.	DL Richtung Waldegg, Rückfahrt mit Bus	Daniel
26.04.	Chäsitzer Louf	
01.05.	Intervall	Iris
03.05.	Brienzersee Trailmarathon + HM	
04.05.	Wings for Life World Run	
08.05.	DL + Stabi	Fabienne
10.05.	GP Bern	
15.05.	Hügelläufe	Thomas
17.05.	Thunersee Ultramarathon	
22.05.	DL / Footing	Karin
25.05.	Blüemlisalp-Lauf	
29.05.	Auffahrt, Spezialtraining (Infos folgen)	Daniel
05.06.	Steiböckli-Training	Silvia
12.06.	DL + Stabi	Karin
13. + 14.06.	Niesen-Treppenlauf	
15.06.	Interlaken Vertical Race + Frauenlauf Bern	
19.06.	Hardertraining, Besammlung 18.50h bei der Bahn für Gepäckaufgabe	Fabienne
26.06.	Pyramidenläufe / Footing	Iris
28.06.	Mountainrun Grindelwald + Aletsch HM	
24.05. - 26.10.	Gemsen Trophy Wengen / Männlichen	
10.05. - 26.10.	Harder Run	

Regelmässig werden wir
in den Trainings
Laufschule und
Stabiübungen einbauen

23.03.

