



## Trainingsplan Running April – Juni 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.--

02.04.2026	DL & Stabi	Daniel
09.04.2026	Steinböckli-Lauf	Silvia
16.04.2026	Bahntraining - Besammlung bei der Rundbahn BZI	Thomas
23.04.2026	DL	Fabienne
26.04.2026	Hamburg Marathon - Schaut im Fernsehen, vielleicht entdeckt ihr ein paar «gelbe» 😊	
30.04.2026	Intervall	Silvia
02.05.2026	Trail-Marathon Brienersee	
07.05.2026	Harder - Besammlung 18:50 Uhr bei der Talstation der Harderbahn - Gepäck kann aufgegeben werden	Karin
09.05.2026	GP Bern	
14.05.2026	Auffahrtstraining - Etwas längeres am Tag, Details folgen	Daniel
21.05.2026	Parcours	Iris
28.05.2026	Heimwehfluh / Rugen - Besammlung bei der Talstation der Heimwehfluhbahn	Silvia
31.05.2026	Blüemlisalplauf	
04.06.2026	Harder - Besammlung 18:50 Uhr bei der Talstation der Harderbahn - Gepäck kann aufgegeben werden	Daniel
07.06.2026	Frauenlauf in Bern	
11.06.2026	Pyramidenlauf	Karin
12./13.06.2026	Niesen-Treppenlauf	
18.06.2026	DL	Fabienne
25.06.2026	DL Sundlauenen	Iris

### Laufkalender:

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

### Leiterteam:

Iris Bhend-Wenger	☎ 079 434 07 18	Karin Jaun	☎ 078 815 57 40
Silvia Müller	☎ 079 456 46 72	Fabienne Urfer	☎ 078 731 20 75
Thomas Hürzeler	☎ 079 630 58 50	Daniel Gertsch	☎ 079 500 07 55
Daniela Kläusler	☎ 079 226 16 19		