

60. Bretschalauflauf Eschen

06. April 2019



LLB Laufcup

VADUZER  
STÄDTLE  
LAUF 4. MAI  
2019

# Lauf Crash-Kurs

## In 5 Schritten zum Erfolg

### Vorbereitungstraining

### Ideal für 'Beginners und Newcomers'



Eine Initiative der beiden Veranstalter und des Laufnetzwerks  
Werdenberg-Liechtenstein

**Bereite dich unter fachkundiger Anleitung auf die Läufe vor und profitiere von den Tipps der erfahrenen Spezialisten.**

**Daten:**

**Montag 11. März 2019 - Startschuss**

**Montag 18. März 2019 - Erste Schritte und wertvolle Tipps**

**Montag 25. März 2019 - Staffel und Team**

**Sonntag 31. März 2019 - Ruggeller Geländelauf**

**Montag 15. April 2019 - «Krisenmanagement»**

**Montag 29. April 2019 - letzter Schliff**

**Leitung: Trainer des Schülerlauftraining Werdenberg-Liechtenstein, des Laufftreff Buchs und des TV Schaan**

**Kostenbeitrag Erwachsene 40.00 CHF**

**Kinder und Jugendliche 10.00 CHF**

**Anmeldung bis mitte Februar erwünscht.**

**Direkt per Mail an: [giaimo@bluewin.ch](mailto:giaimo@bluewin.ch)**

**Angaben: Name Vorname, Jahrgang und Mailadresse**

**Alle Informationen folgen danach per Mail**