

Aktuell >>>

Geländelauf Ruggell

Die Ausschreibung findet ihr im Anhang. Die Anmeldung kann jeder direkt selber machen.

Bretschalau Jubiläumslauf !!

An diesem Lauf wünsche ich mir, möglichst viele Staffeln und Teams zu sehen aus unsern Reihen.

Die Ausschreibung findet ihr im Anhang. Die Anmeldung kann jeder direkt selber machen.

Ans Herz legen will ich euch vor allem die Teamläufe und Staffeln!

Ich komm im Training auf euch zu!

Beachtet dazu!

>>> Crash Kurs (Flyer im Anhang) Bitte möglichst noch diese Woche anmelden!

Als Vorbereitung zu den ersten Läufen im Frühjahr bieten wir einen Einsteigerkurs an.

Ideal für alle die gerne an einem oder mehreren Läufen teilnehmen wollen!

Ideal auch als 'Schnupperkurs'

Macht da Werbung! Flyer könnt ihr jederzeit auch bei mir beziehen!

Wir starten jeweils um 17:30h

Montag 11. März 2019 - Startschuss

Montag 18. März 2019 – Erste Schritte und wertvolle Tipps

Montag 25. März 2019 – Staffel und Team

Montag 15. April 2019 – «Krisenmanagement»

Montag 29. April 2019 – letzter Schliff

Training KW08

Montag	Training in Schaan ab 17:30h	Lauf, Sprint-Sprung - Crosstraining
Dienstag	Training in Schaan ab 18:30h	Lauf, Sprint-Sprung
Mittwoch	Training in Eschen ab 18:30h	U14 und U16+ -
Freitag	Training in Eschen ab 18:30h	Grundlagen und Wurf bei Leonard
Samstag	Schaan 09:45 – 11:00/15h	Lauf, Sprint-Sprung

Am Montag besteht die Möglichkeit in Schaan Crosslauf zu trainieren!

Unbedingt Nagelschuhe mitnehmen! Möglichst mit langen Spikes (9-12mm)