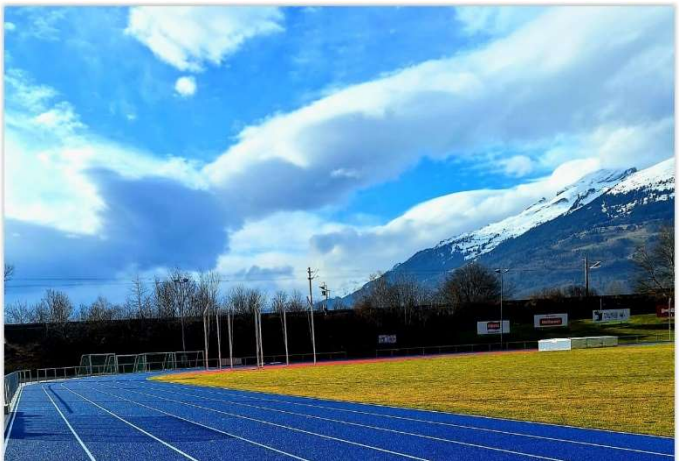
Infos KW 07

LA-Running – Leistungsgruppe Lauf

Impression vom Samstagstraining



Nahrungsergänzungen

Katrin bring die bestellten Artikel am Dienstag mit ins Training

Zur Erinnerung drei einfache Regeln!
Ein **Drittel des täglichen Flüssigkeitsbedarfs** möglichst **früh am Morgen** decken!
Rotes Fleisch ist bester Eisenlieferant. **Bewusst essen** und geniessen!

Aktuelle Termine

Samstag 17. Februar 2024 Cross Luzern

Dieser Cross zählt zum Cross-Cup von Swiss-Athletics.
Von uns am Start: Sienna, Tina, Lia, Livia und Laurent

Trainings diese Woche

Montag	Ausdauerformen – Berg/Hügel/Cross	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn)	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	Krafttraining (Leistungsgruppe)	18:30-19:45/20:00	Schaan
Donnerstag	Schwellenlauf / Individuelle Trainings	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Samstag	Kein Training in Schaan Cross Luzern	09:45 – 11:10/15h	Rheinwiese

Weitere Termine

Freitag 1. März 2024 Generalversammlung des TV Schaan

Bitte Termin vormerken. Alle Aktivmitglieder ab Jrg. 2008
(Nominiert Sportlerehrung: Sara, Lea, Arnold, Emilia und Tina)
Einladung werden diese Woche verschickt

Samstag 2. März 2024 Cross SM in Moghegno (TI)

Montag 11. März 2024 Conconi-Test

Der Test dient der optimalen Trainings - und Belastungssteuerung.
Ich empfehle den Test jedem, der sich Leistungsziele setzt und seine Zeiten verbessern will.

Sonntag 24. März 2024 49. Ruggeller Geländelauf

Der erste Lauf im Liechtenstein diese Saison. Anmeldungen mache ich! Freue mich, wenn möglichst viele dabei sind!

Mitteilungen / Aufgeschnappt

In Cross-Saison gestartet

Liechtensteiner Leichtathleten waren bei drei Wettkämpfen im Teilnehmerfeld.

An den Crossläufen von Regensdorf, Bern und Galgenen stellten sich einige Läuferinnen und Läufer Liechtensteins der nationalen und regionalen Konkurrenz. Dabei setzte sich neben den starken Mädchen und Damen auch Debütant Laurent Bibb (TV Schaan-Leichtathletik) stark in Szene.

Für die Läuferinnen und Läufer der Trainingsgruppe um die LA-Running Schaan ist auch diese Saison der Crosslauf, vor allem für die Mittelstrecken auf der Bahn, ein wichtiger Baustein im Trainingsaufbau der gesamten Saison. Zudem geben die Resultate eine recht verlässliche Standortbestimmung zur Unterstützung der Trainingssteuerung. Bereits im letzten November in Regensdorf zeigten Lia Good mit Rang 17 (TV Mels), Sienna Zobel (TV Triesen) mit Rang 13 und Laurent Bibb mit Rang 10 (TV Schaan-Leichtathletik) solide Leistungen inmitten der starken nationalen Teilnehmerfelder. Der Crosslauf in Regensdorf zählt als Premium-Lauf zum Cross-Cup von Swiss-Athletics. Wie auch der Event in Bern Mitte Januar, wo Sienna und Laurent an den Start gingen. Beiden gelang dieser Test ebenfalls sehr gut und beide etablierten sich auf hohem Niveau. Dies mit Rang zehn in den stark besetzten Feldern und auf der sehr anspruchsvollen Strecke auf der Berner Allmend.

In Galgenen lief es nicht ganz nach Wunsch

Zum regionalen Vergleich traten am Wochenende sechs Läuferinnen und Läuferinnen der Trainingsgruppe in Galgenen (SZ) an. Die übersichtlich angelegte 1000-m-Runde in leichter Hanglage, mit drei Hindernissen bestückt, forderte von allen einiges ab. Trotz herrlichen Wetterbedingungen war die Bilanz etwas durchzogen. Sienna Zobel über 4000 m bei den WU18 und Lia Good über 3000 m bei den WU16 kämpften sich über die Distanzen und mussten die Gegnerinnen mehrheitlich ziehen lassen. Den Übrigen lief es den Erwartungen entsprechend sehr gut. Für Saskia Noujoks (TV Schaan) war dieser Crosslauf mit Rang vier bei den U10-Läuferinnen eine wertvolle erste Erfahrung. Mit grossartigen und kämpferischen Leistungen machten Livia Herle (TV Schaan) mit dem zweiten Rang bei der Elite Frauen, Yannick Metzler (TV-Schaan) mit Rang drei bei dem MU10 und Laurent Bibb (TV Schaan) mit seinem überlegenen Sieg in der Kategorie MU18 sozusagen das Podest voll. In diesem Jahr finden in Liechtenstein keine Crossmeisterschaften statt, sodass nun für die Läuferinnen und Läufer noch der nationale Crosslauf in Luzern in zwei Wochen und die Schweizer Meisterschaften im Tessin Anfang März anstehen. *(eingesandt)*

Sienna Zobel und Laurent Bibb bei einem der ersten Crossläufe in dieser Saison.

Bericht 6.2.2024 Vaterland