Infos KW 09

LA-Running – Leistungsgruppe Lauf

Reusslauf Bremgarten Überzeugender Auftritt!

Richard
Rang 45. Altersklasse 125. Overall
(Teilnehmer 194/1084)
Lea
Rang 12. Altersklasse 28. Overall
(Teilnehmer 104/516)
Martina
Rang 16. Altersklasse 35. Overall
(Teilnehmer 104/516)
Arnold
Rang 3. Altersklasse 24. Overall
(Teilnehmer 241/1084)

Beim 40. Reusslauf zeigten sich unsere Starterinnen und Starter bereits in ausgezeichneter Form! Dass Arnold auch auf flachen Strecken stark läuft, bewies er mit einem weiteren Podestplatz in seiner Kategorie. Herzliche Gratulation allen!

«War ein toller Lauf mit super Bedingungen. Wir sind alle zufrieden!» Martina

Aktuelle Termine

Freitag 1. März 2024 Generalversammlung des TV Schaan

Unbedingt an- oder abmelden bis Dienstagabend!

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

Sienna, Tina und Laurent werden an dieser Schweizermeisterschaft starten.

Montag 11. März 2024 Conconi-Test

Der Test dient der optimalen Trainings - und Belastungssteuerung.
Bitte auch da noch anmelden, wer dabei ist. So kann ich Ende Woche dem Organisator die Anzahl Teilnehmer mitteilen.

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 offizielles Training in Schaan **(SM Cross)**	~~09:45 – 11:10/15h~~	~~Rheinwiese~~

Weitere Termine

Sonntag 17. März 2024 HAMA Oberriet und Jugendläufe

Start in die Frühlings-Saison Strassenläufe. Geplant ist da mit den Kids und Jugendlichen zu gehen.

Sonntag 24. März 2024 49. Ruggeller Geländelauf

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

Samstag 20. April 2024 Bretschalauf

Da könnt ihr euch auch schon Gedanken machen und Teams bilden! Ideal für all jene, die nicht die ganze Distanz allein laufen wollen!

Langstrecke 10'500 m / Team- und Einzelwertung

Zeit	Kategorie	Jahrgang	Startgeld CHF	Meter	Strecke
13:15	U35, U45, Ü45 Frauen und Männer	2008 und älter	25.-	10'500	7x
	Team, 2-7 Läufer	Alter frei	15.- pro Läufer		

Delta Möbel-Geldpreis für Streckenrekord

Kurzstrecke 4'500 m / Team- und Einzelwertung

Zeit	Kategorie	Jahrgang	Startgeld CHF	Meter	Strecke
14:30	U25, U35, U45, Ü45 Frauen und Männer	2008 und älter	25.-	4'500	3x
	Team, 2-3 Läufer	Alter frei	15.- pro Läufer		

Zur Vorbereitung des Bretschalauf bieten wir auch die Möglichkeit, befristet in den Trainings teilzunehmen. Gerne könnt ihr da Interessierte einladen! Link zu den Informationen sind auf der Website des Bretschalaufs zu finden!