

## Sieg in der Altersklasse für Arnold



Während viele der Jüngeren in Trainingslagern die Bahnsaison vorbereiten, eilt Arnold von Sieg zu Sieg!

### Osterlauf Eiken

1. Rang in seiner Altersklasse  
5. Rang Overall

Herzliche Gratulation!

## Wettkampfbekleidung TV Schaan

Es besteht die Möglichkeit Wettkampfbekleidung und weitere zu bestellen. Bestellformular im Anhang und auf der Website.

**Termin für Bestellungen: 16. April!**



## Trainings diese Woche

Montag	<b>Kein Training Ostermontag</b>	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn)	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	<b>Krafttraining nach Absprache</b> (Leistungsgruppe)	17:30 – 19:00	Schaan
Donnerstag	Schwellenlauf / Individuelle Trainings	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Samstag	Training in Schaan	09:45 – 11:10/15h	Rheinwiese

## Nächster Termin

### Samstag 20. April 2024 Bretschalaufl

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

**Meldet mir da bitte Teams!**

**Wäre schön, wenn da möglichst viele dabei sind!**

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		