



LSV Uetendorf Trainingsplan April 2024



Treffpunkt Dienstag 19:00 Uhr beim Bergschulhaus

Die Nordic-Walking Gruppe mit Edi immer am Dienstag.

Jahreswoche	Dienstag	Donnerstag	Wochenende
14	02.04.24 5 x 1 km Mitteltempo Strecke: Aare Gr 1: Simon Gr 2: Markus Gr 3: Marianne	04.04.24 Gemütlicher Dauerlauf (Zeit variierend - Info bei Ueli & Fritz holen)	
15	09.04.24 Berglauf Strecke: Thierachern Gr 1: Sam Gr 2: Corinne Gr 3: Mike	11.04.24 Gemütlicher Dauerlauf (Zeit variierend - Info bei Ueli & Fritz holen)	
16	16.04.24 Intervall mit Treppenlauf Strecke: Seftigen Gr 1: Simon Gr 2: Marianne Gr 3: Sonia	18.04.24 Gemütlicher Dauerlauf (Zeit variierend - Info bei Ueli & Fritz holen)	
17	23.04.24 Kenianisches Fahrtspiel Strecke: Limpbachtal Gr 1: Simon Gr 2: Beat Gr 3: Sonia	25.04.24 Gemütlicher Dauerlauf (Zeit variierend - Info bei Ueli & Fritz holen)	
18	30.04.24 Pyramidenlauf Strecke: Allmedingen Gr 1: Markus Gr 2: Marianne Gr 3: Anina	02.05.24 Gemütlicher Dauerlauf (Zeit variierend - Info bei Ueli & Fritz holen)	

News vom Trainerteam

Wings for Life am Sonntag, 5. Mai 24 in Zug (wingsforlifeworld.com)

*Ist ein cooles Event für einen guten Zweck, das gesamte Startgeld fließt in die Rückenmarkforschung.
«Laufen für Menschen die nicht Laufen können» - wer ist dabei als LSV Uetendorf Gruppe zu laufen?*

Eure Trainerin Marianne

Wettkämpfe Doppelte Punkte 2024

16. März	Kerzerslauf ✓ 11 Teilnehmer
26. Mai	Blüemlisalplauf
23./24. August	Thunerstadtlauf
12. Oktober	Hallwilerseelauf

Resultate melden

Damit wir die Resultate auf der Homepage und auf der Vereinsmeisterschaftsliste erfassen können, bitte wir euch dies an Marianne marianne-perren@bluewin.ch oder 079 763 82 41 mit folgenden Angaben zu melden:

- Wettkampf
- Datum
- Kilometer
- Altersklasse
- Rang
- Anzahl Kategorie
- Laufzeit