

Leiter: Urs Nöpflin und Adrian Barmettler

Ziel: Langsamer Dauerlauf = 5.00 - 5.30 Min/km
 Mitteltempo = 4.30 - 5.00 Min/km
 Schneller Dauerlauf = 4.00 - 4.30 Min/km

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Datum:	Strecke:	Bemerkung:
06. Nov 2024	Buchrain	
13.	Root	
20.	Rotsee	
27.	St. Anna	
04. Dez 2024	Buchrain	
11.	Root	
18.	Rotsee	
25.	Weihnachten – kein Training	
01. Jan 2025	Buchrain – Training nach Absprache Gruppe	
08.	Root	
15.	Rotsee	
22.	St. Anna	
29.	Buchrain	
05. Feb. 2025	Root	
12.	Rotsee	
19.	St. Anna	
26.	Buchrain	
05. März 2025	Root	
12.	Rotsee	
19.	St. Anna	
26.	Buchrain	
02. April 2025	Start Swiss-Lauftreff Sommer 2025	