

Leiter: Urs Nöpflin / Urs Gwerder

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

Datum:	Strecke:	Bemerkung:
06. Nov. 2018	St. Anna	
14.	Root	
21.	Buchrain	
28.	Root	
05. Dez. 2018	Rotsee	
12.	St. Anna	
19.	Rotsee	Weihnachts - Apéro im Risch
26.	Stephanstag	Kein Training
02. Jan 2019	Berchtoldstag	Kein Training
09.	Rotsee	
16.	St. Anna	
23.	Root	
30.	Buchrain	
06. Febr. 2019	Rotsee	
13.	St. Anna	
20.	Root	
27.	Buchrain	
06. März 2019	Rotsee	
13.	St. Anna	
20.	Root	
27.	Buchrain	
03. April 2019		Start Swiss-Laufftreff Sommer 2019