

**Leiter:** Urs Näpflin

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:
04. Nov. 2020	St. Anna	
11.	Root	
18.	Buchrain	
25.	Rotsee	
02. Dez. 2020	St. Anna	
09.	Root	
16.	Buchrain	
23.	Rotsee	
30.	St. Anna	
06. Jan. 2021	Root	
13.	Rotsee	
20.	St. Anna	
27.	Buchrain	
03. Febr. 2021	Rotsee	
10.	St. Anna	
17.	Root	
24.	Buchrain	
03. März 2021	Rotsee	
10.	St. Anna	
17.	Root	
24.	Buchrain	

31. März 2021

**Start Swiss-Laufftreff Sommer 2021**

Wenn Urs nicht anwesend ist kann eine Person aus der Gruppe leiten .