

Leiter: Bruno Fleischli

Ziel: Langsamer Dauerlauf (5.30-6.00 Min/km) mit Laufschule und leichten Tempowechseln

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Datum:	Strecke:	Bemerkung:
09. Nov.2022	Root	
16.	Buchrain	
23.	Rotsee	
30.	St. Anna	
07. Dez. 2022	Root	
14.	Buchrain	
21.	Rotsee	
28.	St. Anna	
04. Jan. 2023	Root	
11.	Rotsee	
18.	St. Anna	
25.	Buchrain	
01. Feb. 2023	Rotsee	
08.	St. Anna	
15.	Root	
22.	Buchrain	
01. März 2023	Rotsee	
08.	St. Anna	
15.	Root	
22.	Buchrain	
29. März 2023	Start Swiss-Lauftreff Sommer 2023	

