

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