



48. GELÄNDELAUF RUGGELL
29. März 2020



61. Bretschalauf
Internationaler Strassenlauf

Samstag, 4. April 2020
Eschen, Dorfzentrum

VADUZER
STÄDTLE
LAUF 2. MAI
2020

Lauf Crash Kurs

Vorbereitungstraining

Ideal für 'Beginner und Newcomer'



Schülerlauftraining Werdenberg-Liechtenstein - Lauftreff Buchs - TV-Schaan

Bereite dich unter fachkundiger Anleitung auf die Läufe vor.

März		April		Mai	
1	So	1	Mi	1	Fr Tag der Arbeit
2	Mo	2	Do	2	Sa Städtlelauf Vaduz
3	Di Training 1	3	Fr	3	So
4	Mi	4	Sa Bretschalaufl	4	Mo 19
5	Do	5	So Palmsonntag	5	Di
6	Fr	6	Mo 15	6	Mi
7	Sa	7	Di	7	Do
8	So	8	Mi	8	Fr
9	Mo	9	Do	9	Sa
10	Di Training 2	10	Fr Karfreitag	10	So Muttertag
11	Mi	11	Sa	11	Mo 20
12	Do	12	So Ostern	12	Di
13	Fr	13	Mo Ostermontag 16	13	Mi
14	Sa	14	Di	14	Do
15	So	15	Mi	15	Fr
16	Mo	16	Do	16	Sa
17	Di Training 3	17	Fr	17	So
18	Mi	18	Sa	18	Mo 21
19	Do Josefstag	19	So	19	Di
20	Fr	20	Mo 17	20	Mi
21	Sa	21	Di Training 5	21	Do Auffahrt
22	So	22	Mi	22	Fr
23	Mo	23	Do	23	Sa
24	Di Training 4	24	Fr	24	So
25	Mi	25	Sa	25	Mo 22
26	Do	26	So	26	Di
27	Fr	27	Mo 18	27	Mi
28	Sa	28	Di Training 6	28	Do
29	So Geländelauf Ruggell	29	Mi	29	Fr
30	Mo	30	Do	30	Sa
31	Di			31	So Pfingsten

Kostenbeitrag Erwachsene 20.00 CHF / Kinder 10.00 CHF

Anmeldung bis Mitte Februar erwünscht an: giaimo@bluewin.ch

Angaben: Name, Vorname, Jahrgang und Mailadresse

Trainings jeweils 17:30-18:30h - Sportplatz Rheinwiese Schaan