



## Trainingsmöglichkeiten zur Vorbereitung auf den Bretschalauflauf

Die LA-Running des TV Schaan bietet, befristet von von Januar-April, allen Interessierten die Möglichkeit an, bei den unten aufgelisteten Lauftrainings teilzunehmen. Der Besuch ist ab sofort in allen Trainings möglich! Gestartet werden kann jederzeit. Kurze Meldung genügt.

**Anmeldung** per Mail an [giamo@bluewin.ch](mailto:giamo@bluewin.ch)

Angaben: Name, Vorname, Jahrgang, Starttag (Datum, frei wählbar)

Es folgt ein Antwortmail mit allen wichtigen Angaben zum ersten Training.

### Montags

Ab 17:30h Ausdauerinheit – Dauerlaufvarianten und Berglauf

---

### Dienstags

Ab 18:30h Intervalltraining in der Gruppe

---

### Donnerstags

Ab 18:30h Schnuppermöglichkeit für Schülerinnen und Schüler und Training für Ambitionierte (Schwellenlauf)

---

### Samstags

Ab 9:45h Ausdauerinheit und individuelle Tipps und Trainings

---

**Die Trainings finden alle in Schaan statt (Sportplatz Rheinwiese).**

Es bestehen absolut keine Verpflichtungen.

Kosten: Freiwilliger Beitrag in die Vereinskasse des TV Schaan.

(Rahmen 20.00 CHF pro Monat)

