

Die Erfolgsmeldungen häufen sich.

Schnell unterwegs an Auffahrt!

Martina wird 2. Im Halbmarathon in St.Gallen!

Lia siegt am Auffahrtslauf in St.Gallen.

Sienna läuft in Sarnen ihrem ersten 400m Lauf in 61.5 sec

Tina läuft die 600m am Gesa Cup in Altstätten in 1:36 min



Sienna läuft die EM – Limite über 800m

Haarschaft aber geschafft! Mit 2:18.98 unterbietet Sienna die SM Limite um 2/100. Ihre PB verbessert sie um fast 4 Sekunden.

Tina gewinnt das Rennen in 2:15.02. Sie ist mit der Zeit bis 82 Hundertstell an die Limite von Swiss-Athletics (2:14.20) herangelaufen und verbessert ihrer PB um mehr als 7 Sekunden!

Trainings KW 20 – 24

Hier die Trainings während meiner Abwesenheit

Kontakte: Emilia: +41 78 700 52 88

Livia +423 780 51 96

Lea: +41 78 831 10 43

Bärli +41 75 419 35 12

Scan: Die Trainingsinhalte sind als Anregungen gedacht und sollen können von der Leitung jeder

Planung Mai - Juni			LEITUNG	
Ferien Mithl	15 Mi	UB8 Kidscup Eschen	Krafttraining Nordic	Bärli
	16 Do		Training in Schaan	Emilia
	17 Fr			
	18 Sa	LIE Meisterschaften U13+	Kein Training in Schaan	
	18 So	Pfingsten		
	20 Mo	Pfingstmontag Meeting Basel	Kein Training in Schaan	
	21 Di		Training Intervalle	Lea
	22 Mi		Krafttraining Nordic	Bärli
	23 Do		Training in Schaan	Emilia
	24 Fr	Meeting Uster	MS14.5	
SW	25 Sa	Gamperey Berglauf	Training in Schaan	Emilia
	28 So			
	27 Mo		Training in Schaan	Emilia
	28 Di		Training Intervalle	Lea
	29 Mi	Meeting Frelenbach	Krafttraining Nordic	Bärli
	30 Do	FL Fronleichnam	Kein Training in Schaan	
	31 Fr			
		Juni		
	1 Sa	EK TG Frauenfeld	Training in Schaan	Emilia
	2 So			
SW	3 Mo		Sponsorenlauf	
	4 Di		Training Intervalle	Lea
	5 Mi		Krafttraining Nordic	offen
	6 Do		Training in Schaan	Livia
	7 Fr			
	8 Sa	LGT Marathon	Training in Schaan selbständig!	
	8 So	FL Bohüler, Bohaan		
	10 Mo		Training in Schaan	Livia
	11 Di		Training Intervalle	Lea
	12 Mi		Krafttraining Nordic	offen
13 Do		Training in Schaan	Livia	
14 Fr				
16 Sa	RM Ostschweiz Zürloh U14 Lauf	Kein Training in Schaan		
18 So				

Helfereinsatz TV Schaan am Jahrmarkt

Ich denke da leisten wir gerne auch unseren Beitrag.

Meldet mir bitte diese Woche, wer helfen würde.

Unsere Einsatzzeiten

Samstag 24. Mai 2024

10.00 bis ca. 14.00 (1 Person Kassa)

14.00 bis ca. 22.30 (4 Personen)

19.00 bis ca. 22.30 (4 Personen)

Sponsorenlauf

Wie jedes Jahr bitte ich euch, da aktivmitzumachen. **Ihr bekommt dazu die Kärtchen und Infos.** Wenn jeder seinen Beitrag leistet, entsteht Grosses!

Wer Fragen hat, einfach per Mail oder WhatsApp bei mir melden.



Sponsorenlauf 2024 des TV Schaan

Liebe Mitglieder des TV Schaan

Am Montag, 03. Juni 2024 ab 16:50 Uhr findet der Sponsori Lauf, auf der Schaaner Rheinwiese statt!
Die Riegen starten geschlossen zur selben Zeit.

Durch das Ausfüllen der Teilnehmerkarte werden Sponsoren gewonnen. Bitte alle Felder ausfüllen.

Die Läuferinnen und Läufer versuchen, während maximal 30 Minuten laufend oder walkend auf der Rundbahn möglichst viele Runden zurückzulegen.

Nach dem Lauf oder im nächsten Training bekommt jeder Sponsor die Karte zurück zur Bezahlung des erlaufenen Betrags, den ihr anschliessend möglich rasch auf das Konto des TV-Schaan überweist oder Bar abgibt.

Die **Riegenleiterinnen und Riegenleiter sind verantwortlich für ihre Gruppe:**

Falls ihr zu wenig Karten habt, könnt ihr bei euren Leiter/innen noch mehr beziehen.

Startzeiten:
Bitte seit ca. 15 Minuten vor der Startzeit da, damit man dann gemeinsam starten kann. Treffpunkt auf der Rheinwiese.

Zeit	Riege	Verantwortlich
17:00	KITU und Poly 1	Andrea Stocklasa
17:30	Poly 2	Sarah Hundert
17:30	GETU	Natalie Büchel
18:00	LA	Michi Giaimo / Yvonne Weissenhofer

Die Kinder bekommen einen Sugus pro Runde, diese werden am Schluss gezählt und von den Leitern aufgeschrieben.

OK und Vorstand des TV Schaan

Nächste Termine (ausser Stadion)

Samstag 25. Mai 2024 Gamperney Berglauf, Grabs

Samstag 8. Juni 2024 LGT Marathon

Nächste Termine (Stadion - Bahnwettkämpfe)

Samstag 17. Mai 2024 Liechtensteiner Meisterschaften Schaan (400/800m)

Mittwoch 29. Mai 2025 Meeting Freienbach (800/5000m)

Montag 3. Juni 2025 Sponsorenlauf TV Schaan

Sonntag 9. Juni 2024 Schülermeisterschaften Schaan (U16 600m)

Sa/So 14.-15. Juni 2024 Regionenmeisterschaften Zürich

Sommerferien / Trainingstage

Während der Sommerferien sind alle Trainings geplant. Dazu gibt es wieder einen Kalender zum Eintragen. Bitte diesen ausfüllen und mir zusenden (PDF oder Foto auf WhatsApp). **Die Trainingstage sind fix vom 8. – 10. August** und können bereits angemeldet werden.

Kalender 2024		Bitte Ferien und Abwesenheiten eintragen und Teilnahmen markieren		Name	
Juli		X	=Teilnahmen mit X markieren	August	
				X	=Teilnahmen mit X markieren
1 Mo	Training Schaan 27			1 Do	Bundesfeier
2 Di	Training Schaan			2 Fr	
3 Mi	Krafttraining Schaan			3 Sa	Training Schaan
4 Do	Training Schaan			4 So	
5 Fr				5 Mo	Training Schaan 32
6 Sa	Stützpunkt: Lauf in Schaan			6 Di	Training Schaan
7 So				7 Mi	Krafttraining Schaan
8 Mo	Training Schaan 28			8 Do	Trainingstage Schaan
9 Di	Training Schaan			9 Fr	
10 Mi	Krafttraining Schaan			10 Sa	
11 Do	Training Schaan			11 So	
12 Fr				12 Mo	Training Schaan 33
13 Sa	Training Schaan			13 Di	Training Schaan
14 So				14 Mi	Krafttraining Schaan
15 Mo	Training Schaan 29			15 Do	FL Maria Himmelst
16 Di	Spitzen LA Luzern Training Schaan			16 Fr	16.-17. NachwuchswEEKEND Jona geplant
17 Mi	Krafttraining Schaan			17 Sa	SM Nachwuchs U20/23 Langenthal
18 Do	U18 EM Branka Training Schaan			18 So	
19 Fr				19 Mo	Training Schaan 34
20 Sa	Training Schaan			20 Di	Training Schaan
21 So				21 Mi	Krafttraining Schaan
22 Mo	Training Schaan 30			22 Do	Training Schaan Athletissima Lausanne
23 Di	Training Schaan			23 Fr	
24 Mi	Krafttraining Schaan			24 Sa	Training Schaan
25 Do	Training Schaan			25 So	
26 Fr				26 Mo	Training Schaan 35
27 Sa	Training Schaan			27 Di	Training Schaan
28 So				28 Mi	Krafttraining Schaan
29 Mo	Training Schaan 31			29 Do	Training Schaan
30 Di	Training Schaan			30 Fr	
31 Mi	Krafttraining Schaan			31 Sa	SM Nachwuchs U16/18 Lausanne