

In meinen Ferien erreichen mich weitere grossartige Erfolgsmeldungen:

800m Limite auch für Tina

Tina schafft die EM-Limite im 2. Anlauf und im Alleingang anlässlich der Landesmeisterschaften in Schaan. In 2:14.08 ist sie knapp unter der Limite. Neben ihr sind noch 6! Weitere Schweizerinnen unter der Limite. Jedoch alle sehr nahe beieinander. Das Selektionsrennen am 4. Juli in Olten wird entscheiden!



Hier noch die weiteren tollen Leistungen!

Schaan: Sienna 400m 61.86 - Livia 800m 2 :34.82

Basel: Sienna 400m 61.37 - Tina 400m 60.02 - Livia 1500m 5 :06.29

Uster: Livia 5000m 19:11.16

Freienbach: Tina 800m 2:14.87

Frauenfeld: Tina 800m 2:15.24 Sienna 400m 63.18

Arnold gewinnt den Gamperney Berglauf

Souveräner Gesamtsieg für Arnold. Sein erster in Grabs. Lea und Mia durften sich als Kategoriensieger feiern. Weitere grossartige Leistungen in der Rangliste!

Stefan hat noch einige tolle [Fotos online](#) gestellt.



**Ladina ist Duathlon
Landesmeisterin!**

Es wird nicht nur gerannt...

Am 24. Mai 2024
heiratete Martina.



Zu diesem Startschuss die Trainingskolleginnen und Kollegen nicht fehlen!



Nächste Termine (ausser Stadion)

Samstag 8. Juni 2024 LGT Marathon

Nächste Termine (Stadion - Bahnwettkämpfe)

Montag 3. Juni 2025 Sponsorenlauf TV Schaan

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

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

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				

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		August		Olympische Spiele Paris	
	X	=Teilnahmen mit X markieren		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 Stützpunktt. 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 Himmelsliht		
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 Branska 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		