

### Grossartig gekämpft und Potential bestätigt



9! Läuferinnen liefen über 800m die U18 EM Limite. Am letzten Donnerstag gab es in Olten beim Selektionsrennen die letzte Chance einen der zwei Startplätze zu erobern.

Auf den ersten Blick mag das Resultat etwas enttäuschen. Betrachtet man das Rennen und alle Faktoren hat Tina die erreichte Limite, welche sie in Schaan im Alleingang lief, mehr als bestätigt.

Mit Rang sieben in einem äusserst taktisch gelaufenen Rennen war sie keineswegs zufrieden, darf aber als 'Gewinn' äusserst wertvolle Erfahrungen in die nächsten Wettkämpfe mitnehmen!

**Herzliche Gratulation!**

### Sporttalk FL1

In diesem Talk bekommen wir einen schönen Einblick in die beeindruckenden Leistungen von Arnold. Wirklich sehenswert.

<http://1fl.li/wp/arnold-aemisegger-2/>



## Trainings diese Woche

Montag	Ausdauer – Individuelle Programme	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn)	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	Krafttraining	17:30 – 19:00	Schaan
Donnerstag	Schwelle und Ausdauer	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Freitag			
Samstag	Individuelle Programme Training Ausdauer (Schlossrunde)	09:45 – 11:00/15	Rheinwiese

Generell bin ich bei allen Trainings da. Wer spontan kommen möchte, kann dies jederzeit!

## Masterplan 2. Saisonhälfte

Der aktuelle Masterplan steht und ist auch auf der Website.

[www.laufen.li](http://www.laufen.li)

Die Daten der Läufe ausser Stadion findet man unter folgendem Link

<https://guide.swiss-running.ch/de>

Kalender 2024 Schweiz		Ferien Liechtenstein
Juli	August	September
1 Mo 27	1 Do Bundesfeier	1 So SM Nachwuchs U16/18 Lausanne
2 Di	2 Fr	2 Mo 38
3 Mi	3 Sa	3 Di
4 Do	4 So	4 Mi
5 Fr	5 Mo	5 Do Wettklasse Zürich
6 Sa Stützpunkt: Lauf in Schaan	6 Di Meeting Orten	6 Fr
7 So	7 Mi Meeting Langenthal	7 Sa
8 Mo 28	8 Do Trainingstage Schaan	8 So SM Staffel Gerf
9 Di	9 Fr	9 Mo 37
10 Mi	10 Sa	10 Di
11 Do	11 So	11 Mi
12 Fr	12 Mo 33	12 Do
13 Sa	13 Di	13 Fr
14 So	14 Mi	14 Sa Bettgemeeting Zug
15 Mo 29	15 Do FL Marä Himmelbühl	15 So Final Mile Gruyère
16 Di Spitzen LA Luzern	16 Fr 16.-17. Nachwuchswochenend Jona geplant	16 Mo 38
17 Mi	17 Sa SM Nachwuchs U20/23 Langenthal	17 Di
18 Do U18 EM Branska	18 So	18 Mi
19 Fr	19 Mo 34	19 Do
20 Sa	20 Di	20 Fr
21 So	21 Mi Emmenbrücke Mile Gruyère	21 Sa ARGE ALP LK, Bayern
22 Mo 30	22 Do Athletissima Lausanne	22 So
23 Di	23 Fr Meeting Regensdorf	23 Mo 39
24 Mi	24 Sa Meeting Schaffhausen	24 Di
25 Do	25 So	25 Mi
26 Fr	26 Mo 35	26 Do
27 Sa	27 Di	27 Fr
28 So	28 Mi	28 Sa
29 Mo 31	29 Do	29 So
30 Di	30 Fr	30 Mo 40
31 Mi	31 Sa SM Nachwuchs U16/18 Lausanne	