

### Arnold am Berg fast unschlagbar!



Am Berglauf auf den Hohen Kasten war ihm einmal mehr niemand gewachsen. Arnold gewann klar und überzeugend über alle Kategorien (113 gestartete). Hinter ihm einige namhafte junge Spezialisten!



Bild aus dem Vorjahr

Stark auch die Leistungen von Stefan und Harald mit Rang 23 und 24. In ihrer Kategorie der 50 gestarteten.

### Livia und Laurent behaupten sich über 1500m



Anlässlich des stark besetzten Meetings in Regensdorf gelang den Beiden zwar nicht die erhoffte Leistung. Dennoch dürfen sie zufrieden sein und auch etwas stolz, sich der Herausforderung gestellt zu haben. Livia erreichte 5:16. Und Laurent in seinem ersten 1500er 4:39

## Trainings diese Woche

Montag	Ausdauer – Individuelle Programme	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn) <b>LA_Running</b>	18:30-19:45/20:00	Rheinwiese
Mittwoch	Krafttraining auf Anfrage	17:30 – 19:00	Schaan
Donnerstag	Schwelle und Individuelle Trainings	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Freitag			
Samstag	Ausdauer und Individuelle Trainings	09:45-11:00/15	Rheinwiese

## Conconi-Test

Ich plane, im September noch einen Conconitest (Montagabend) durchzuführen. Sofern das Interesse da ist (Mindestens 10 - 15 Zusagen.)

Die Auswertung hilft euch, das Wintertraining gut zu planen und im idealen Bereich zu trainieren.

**Teilt mir bitte diese Woche mit per Mail oder im Training, wer dabei ist.  
(Kosten 50.00 CHF)**

## Nächste Termine

31.Aug-1.Sep      U16/18 SM                      Lausanne

7.Sep                      Staffel SM                      Genf