

Kleiner Nachtrag!



Startläuferin Lia



Fabienne, Lia und Annina

Hier noch 2 Bilder unserer 3-x 1000m Staffel, die im ultraschnellen Rennen der U16 den grossartigen 9. Rang erkämpfte!

Nicht vergessen! Conconi-Test fix am 23. September

Hier habe ich bereits 12 Anmeldungen. Es hat aber noch genügend Platz!

Interessierte bitte möglichst rasch noch melden! Allen, die eine Jahresplanung machen oder auf ein Leistungsziel hinarbeiten, empfehle ich den Test!

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

Stützpunkttraining Lauf (Nachwuchs) in Schaan

Ab Ende Oktober sind wöchentlich drei Stützpunkttrainings von Ostschweiz-Athletics in Schaan geplant. Montags, Mittwochs und Samstags. Detaillierte Informationen in der Ausschreibung. **Empfehl diese Angebote gerne weiter!**

Die Teilnehmer profitieren von gemeinsamen qualitativ hochstehenden Trainings und können viele Anregungen und Tipps in Heimtraining mitnehmen.

LA-Running - Feedback 2024

Unten findet ihr den kleinen Fragebogen. Ich bitte ALLE, mir diesen ausgefüllt zukommen zu lassen.

Kleiner «GOSSER» Saisonabschluss in Chur

Wir sind bereits ein schönes Grüppchen (9 Meldungen), die an den Start gehen werden. Wäre grossartig, wenn noch einige dazukommen!

Wir planen Freitagabend am 27. September in Chur mit einem 1000m Lauf die Bahnsaison abzuschliessen. Die Läufe finden alle zwischen 18:00 und 20:00h statt. Ich würde mich freuen, möglichst viele dabei zu haben, die mal einen Test über diese Distanz machen möchten!



Bündner Einkampf-Leichtathletikmeisterschaften 2024

Datum: Freitag/Samstag, 27./28. September 2024 (1000m und Speer; Freitag, 27. September 2024)
Ort: Kantonale Sportanlage Sand, Chur

Der Wettkampf ist **nicht** lizenzpflichtig.
Anmeldung bei mir bis 19. September

Trainings diese Woche

Montag	Ausdauer – Individuelle Programme	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Dienstag	Intervalle (Bahn) LA_Running	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	Training in Schaan auf Anfrage	09:45-11:00/15	Rheinwiese

Nächste Termine

Montag 23. September

Conconi Test

Schaan

Freitag 27. September

Bündner Meisterschaft

Chur

Links

[Conconi](#) [Ausschreibung](#) [Saisonabschluss Chur](#) [Stützpunkttrainings](#)

LA Running – Feedback 2024

Bitte nimm dir ein paar Minuten Zeit, um die folgende Umfrage auszufüllen.

Status

Dein Name: _____

Ich bin regelmässig dabei am Dienstag oder auch anderen Trainings.

Ich bin nicht regelmässig dabei (weniger als 2 x pro Monat), möchte aber über den Mail-Verteiler "Wocheninfo" informiert bleiben.

Ich bin nicht mehr aktiv und du kannst mich im Mail-Verteiler "Wocheninfo" rausnehmen.

LA-Running Dienstag «Barometer» (0 flop – 6 top)

Wie gefallen dir die Inhalte?

--	--	--	--	--	--

0 6

Passt der Umfang?

--	--	--	--	--	--

0 6

Passt die Belastung?

--	--	--	--	--	--

0 6

Wünschst du dir gemeinsame Events ausserhalb der Trainings?

--	--	--	--	--	--

0 6

Welche Betreuung wünschst du dir für 2025

Volle Betreuung: Trainings- und Wettkampfplanung – Betreuung soweit definiert. (Leistungsgruppe mit separatem Fragebogen)

Ziel-Planung auf einen bestimmten Wettkampf. (LA-Running mit separatem Fragebogen) **Ziel:** _____

Betreuung und Beratung im Rahmen der Trainings.

Ich nehme gerne an den Trainings teil und plane meine Aktivitäten selber.