

Arnold am Chäserugg unschlagbar

Mit seiner zweitbesten Zeit gewann Arnold auch dieses Jahr bei starker Konkurrenz den Lauf klar. Auch Nicole Klingler und Anna Diezig (beide 2. In ihrer Kategorie), sowie Yvonne Stöck (6.) und Ines Diezig (7.), zeigten grossartige Leistungen!



Siegerbild mit Nicole (ganz links) und Arnold (mitte)

Spannender Saisonabschluss - Saisonstart

Auf der Bahn wird am Freitag die Saison mit der Teilnahme am 1000m-Lauf abgeschlossen. Man darf gespannt sein, wie viele der Mädels die 3-Minuten Marke unterbieten werden und für Laurent ist die Verbesserung seiner PB der Masstab (Start 18:30h).

Nach diesem Wettkampf ist unter dem Motto «nach der Saison ist vor der Saison» bereits die Planung für 2025 gestartet. Nutzt dazu das Feedback, um eure individuellen Anliegen anzubringen.

Running for Rett

Gerne leite ich euch diesen Aufruf, der mich per WhatsApp erreichte, weiter:

Hallo Zusammen,

Vom 14.09.24 bis 13.10.24 findet wieder „Running for Rett“ statt.

Summer würde sich sehr freuen, wenn du dieses Jahr auch wieder dabei bist oder das erste Mal mitmachst.

Am Freitag 4.10.24 treffen wir uns um 18:30 Uhr auf dem Sportplatz Schaan.

Startzeit: ca. 19:00 ; Es sind folgende Strecken möglich:

1,5km (walking) 2,5 km / 5km / 7,5km / 10km (joggen)

Auf der Bahn wird die Zeit, wenn gewünscht von uns gemessen, auf der Einlaufrunde von euch selbst. Das Startgeld für den Lauf beträgt CHF 15.-

Wer schon fix am 4.10. dabei ist kann sich gerne bei Richard unter ri.vogt@me.com melden. Auch Kurzentschlossene sind herzlich willkommen.

Das Startgeld bitte am 4.10. passend mitbringen.

Über freiwillige Spenden freuen wir uns sehr.

Wer am 4.10.24 nicht kann aber gerne mitmachen möchte, darf sich gerne unter folgendem Link selbst für den Lauf anmelden:

<https://www.rett-syndrom-deutschland.de/running-for-rett>

Ihr dürft die Nachricht gerne Weiterleiten.

Danke & liabs Gruessle

Summer mit Silke, Rainer & Richard

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	Wettkampf		Chur
Samstag	Training in Schaan	09:45-11:00/15	Rheinwiese

Nächste Termine

Freitag 27. September

Bündner Meisterschaft

Chur

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.