

Grossartige 1000er in Chur!

An diesen Wettkampf werden sich die meisten noch lange erinnern! Nicht alle Tage läuft man im Sturmwind auf einer 250m Bahn ein 1000m Rennen.

Emilia gewann mit einem Steigerungslauf von der Spitze aus und Laurent schaffte den Sieg bei den Männern mit einer fulminanten Aufholjagd auf der letzten Runde. An seinen Fersen Xavier der zweite wurde. Ein tolles Rennen zeigten auch Livia und Natalie. Gabriel rundete die super Bilanz mit Rang zwei bei den U14 ab.



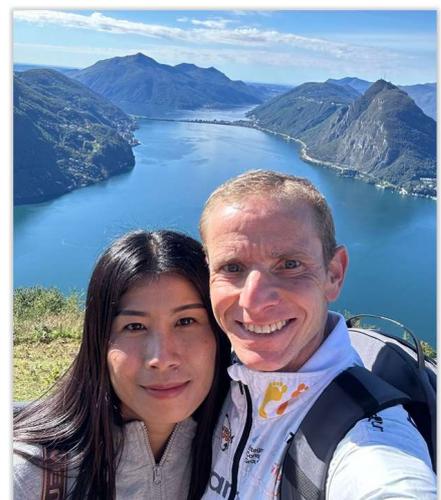
StraCombinata: 10Km CityRun + Monte Brè Run

Arnold 2. in der Kombiwertung - Sieger im Berglauf

Beim Stralugano trumpfte Arnold nochmals mächtig auf. Am Samstag lief er über 10km und am Sonntag gewann er den Berglauf auf den Monte Brè.

Seine Gegner dürften froh sein, dass er jetzt für einen Monat in die Ferien geht... 😊

Arnold mit Thanya

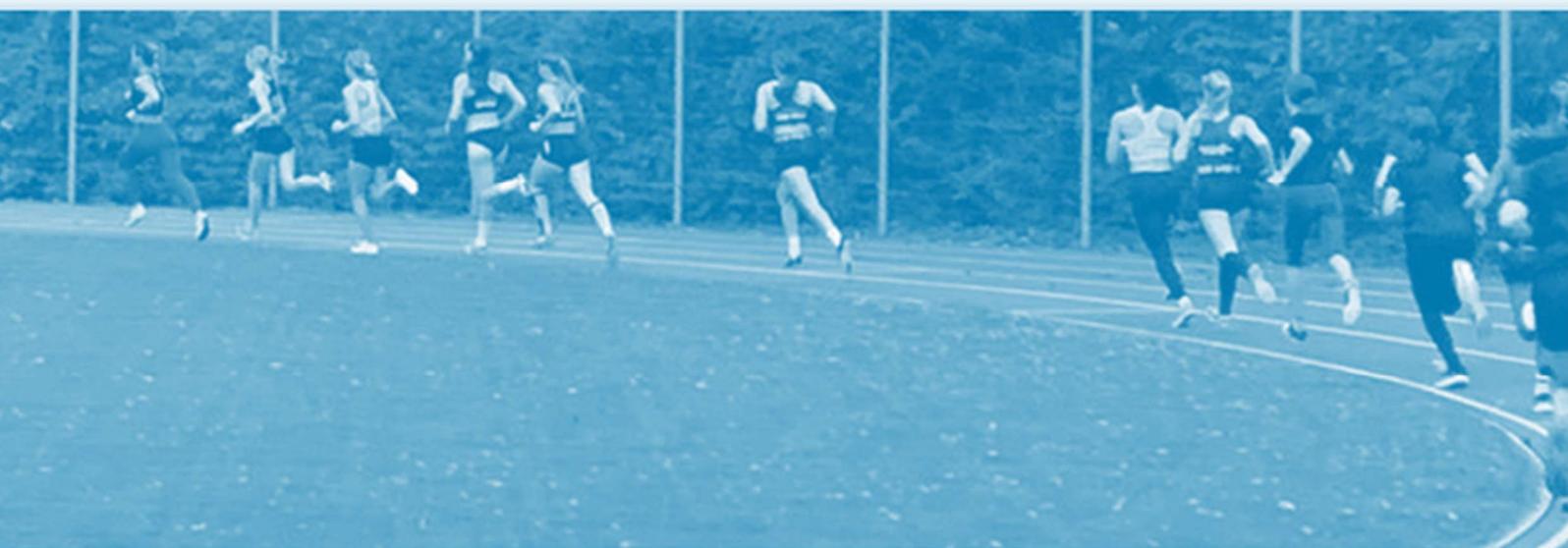


Trainings diese Woche

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	17:30 – 19:00	Schaan
Donnerstag	Schwelle und Individuelle Trainings	17:30-18:45/19:00	Rheinwiese
Freitag			
Samstag	Training in Schaan	09:45-11:00/15	Rheinwiese

Ferienzeit - Planungszeit

Die Trainings laufen während der Schulferien nahtlos durch. Nutzt die Zeit, euch Gedanken zu machen zur Saison 2025. Ich unterstütze euch jederzeit sehr gerne. Kommt einfach auf mich zu und nutzt das Feedback-Formular.



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.