

Berge - See und Meer

Dieses Wochenende spiegelte all die Facetten unserer Gruppe wieder und es erreichten mich lauter Erfolgsmeldungen. **Grossartig und herzliche Gratulation allen!**

Transruinaulta



«Harald, Angelika und ich haben dieses Wochenende die **Transruinaulta und Transviamala** gemacht. Lange und anstrengend, aber sehr schön wars. Harald und ich haben uns den Schluchtenkönig gegeben: Am Samstag 42.8 km und 1800 hm und heute am Sonntag nochmal 19 km und 950 hm. Angelika hat die etwas kürzere Variante zur Schluchtenprinzessin gemacht.» *Gruss Andy*

Rapperswil

Kayla ist wieder zurück und darf schöne Erfolge feiern.

In Rapperswil

überzeugte sie mit ihren Teamkollegen in der Staffel mit Rang elf aller Alterskategorien. Sie waren die einzige Staffel mit ausschliesslich Kids.



Mallorca

Liechtensteiner Gruppe
um Martina und Richard
erfolgreich am

Mallorca - Marathon

Marathonpremiere
(Flachmarathon) für
Martina! Rang 4 Overall
bei den Frauen.
Leistungssprung für
Richard! 11 Minuten
schneller als im Vorjahr



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 / OA Stützpunkt	09:45-11:00/15	Rheinwiese

Nächste Termine

Samstag 26. Oktober 2024	Start Stützpunkttrainings Lauf. Ab 9:45h in Schaan
Freitag-Samstag 8.-9. November 2024	Turnerunterhaltung TV Schaan (Helfereinsatz)
Sonntag 24. November 2025	Crosslauf Regensdorf
Samstag 11. Januar 2025	Chappa Lauf

