

28. Oktober – 3. November 2024



## Starker Auftritt in Glarus

Manuel, Sara und Livia vertraten uns in Glarus bravourös. Mit 2 Podestplätzen und entsprechend starken Leistungen!



## Chappa-Lauf

4. Januar 2025 - wichtiges Datum zum Vormerken!

Der einzige und besondere Event der Läufer

Bereits das erste kleine Jubiläum

# 5. Chappa — Lauf Schaan

Der spezielle Testlauf mit Tradition

4. Januar 2025 — rheinwiese schaan

13:30 start 3300m grosse einlaufrunde

14:00 start 2000m kleine einlaufrunde

"alternativ zur kappe kann auch ein schaal oder irgend eine saunfuteensil (springesil) therahaand/banteletv...

[www.laufen.li](http://www.laufen.li)

## 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	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

Freitag-Samstag 8.-9. November 2024	Turnerunterhaltung TV Schaan (Helfereinsatz)
Sonntag 24. November 2024	Crosslauf Regensdorf
Samstag 4. Januar 2025	Chappa Lauf
Samstag 11. Januar 2025	Snow Run Davos

