

4. – 10. November 2024

Stützpunkttraining von Ostschweiz Athletics in Schaan



Die Stützpunkttrainings in Schaan sind gut gestartet und die jungen Talente können von der Gruppendynamik und den spezifischen Trainingseinheiten profitieren.

Die Trainings laufen bis Anfangs April und sollen danach fortgesetzt werden.



Turnerunterhaltung

Danke an der Stelle allen, die sich zum Helfen in der Küche bereit erklärten. Einsatz ist kommender Freitag und Samstag.

Crosslauf Regensdorf

An diesem Lauf starten die Lizenzierten in die neue Saison. Gern kann da auch dabei sein, wer mal einen Crosslauf bestreiten will. Einfach bei mir melden.

Nikolaus Run

An diesem kleinen und feinen Event am Freitagabend 29. November 2024 würden wir wieder mit Teams teilnehmen.

**Teamwertung:
1 Person Ü16 + 2 Kinder bis U16 =1 Team**



Es rennen alle zusammen eine Runde von 400m (Finnenbahn in Triesen)

Einfach bei mir melden, wer dabei ist !

Wir stellen dann die Teams mit dem TV Schaan-Nachwuchs zusammen

Chappa-Lauf

Samstag 4. Januar 2025 - Ausschreibung steht

Anmeldung direkt im Training, mit Talon oder per Mail



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

Freitag-Samstag 8.-9. November 2024	Turnerunterhaltung TV Schaan
Sonntag 24. November 2024	Crosslauf Regensdorf
Freitag 29. November 2024	Nikolaus Run, LC Vaduz (Triesen)
Samstag 4. Januar 2025	Chappa Lauf
Samstag 11. Januar 2025	Snow Run Davos