

Zeit, aus der Komfortzone zu kommen

- Es ist die Zeit des Nebels, des frühen Eindunkelns und des Frostes.
- Es ist Die Zeit der warmen Kappen und warmen Kleidung (Über den Kopf verlieren wir am Meisten Energie! Energie, die wir zum Rennen besser gebrauchen können).
- Es ist die Zeit das Fundament zu setzen für eine erfolgreiche Saison.
- Der ‘Kampf’ mit dem Sofa ist oft grösser, als die Herausforderungen im Wind und Schneegestöber.
- Es ist die Zeit, aus der Komfortzone zukommen.

« Ein Schiff ist sicher, wenn es im Hafen ist.
Dafür sind Schiffe aber nicht gebaut»

William Shedd

Wie wär’s mit Kroatien

Ich habe das Angebot erhalten, eine massgeschneiderte Organisation für eine Trainingswoche in Kroatien zu erhalten. Mit ‘Josip’ waren wir schon zweimal in Kroatien und waren grossartige Lager. Wenn ein Grundsätzliches Interesse besteht, könnten wir das auf den Weg bringen. Termin wäre festzulegen (Ostern).

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

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

Chappa-Lauf

Er heisst zwar Chappa-Lauf. Anstatt einer Kappe kann gerne auch etwas anderes geschenkt werden!

Samstag 4. Januar 2025 - Ausschreibung steht

Anmeldung direkt im Training, mit Talon oder per Mail

