

18. – 24. November 2024

Livia an der CORRIDA BULLOISE

Auf Einladung startete Livia an diesem internationalen Laufklassiker!



«War eine wahnsinnige Stimmung in Bulle!! Leider hatte ich bisschen schwere Beine von Anfang an, aber der Lauf war trotzdem ein cooles Erlebnis!» *Livia*



In eigener Sache

In eigener Sache informiere ich euch, dass Yvonne Weissenhofer nicht mehr Trainerin im TV Schaan ist. Der Vorstand hat beschlossen, die Zusammenarbeit mit ihr zu beenden. Yvonne hat mit ausserordentlichem Engagement die ganze technische Leichtathletik im TV Schaan aufgebaut und betreut. Das Lauftraining läuft wie gewohnt weiter. Über Neuerungen werdet ihr rechtzeitig von mir informiert.



«Save the date»

Es soll uns eine Ehre sein, mit möglichst vielen Läuferinnen und Läufern unserer Gruppen dabeizusein!



Das OK hat schon viele Ideen für den Jubiläumslauf. Lasst euch überraschen.



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