

Cross Regensdorf

Bei den U20 waren Quali-Läufe (5km) für die Cross-Europameisterschaften in der Türkei im Dezember angesagt. Emilia und Laurent hielten sich in den diesen stark besetzten Läufen sehr gut und landeten in der ersten Ranglistenhälfte. Livia und Johan zeigten über 7km starke Leistungen über den schweren Parcours in Regensdorf. Nachwuchstalent Nino überzeugte mit Rang neun in der Kategorie U14.



Nikolausrun – kleiner Auftritt mit grosser Wirkung

Wir brauchen noch 4-5 U16+ LäuferInnen, die zur Komplettierung der geplanten Teams mitmachen. Es sind 400m auf der Finnenbahn in Triesen zu laufen am kommenden Freitag 18:30h.

Bitte direkt bei mir melden, wer dabei ist!

Ihr Unterstütz dabei unsere jüngsten!

Hier seht ihr die ‘Lücken’

LäuferIn 1 U16+	LäuferIn 2	LäuferIn 3
Emilia	- Lisa Jg 2011	- Selina Jg 2015
Laurent	- Elias Jg 2011	- Yannick Jg 2015
Livia	- Nino Leeser 2012	- Gabriel Jg 2011
	- Kaona Jg 2015	- Saskia Jg 2015
Andreas	- Keanu Jg 2015	- Eliana Jg 2017
Kerstin	- Ilaria Jg 2014	- Lian Jg 2019
		- Mila Jg 2015

In eigener Sache (aktueller Stand)

Im letzten Info habe ich geschrieben: «Das Lauftraining läuft wie gewohnt weiter. Über Neuerungen werdet ihr rechtzeitig von mir informiert.»

Das bleibt auch so. Ich habe mich nach reiflicher Überlegung entschieden aus dem TV Schaan auszutreten und ein neues ‘Lauf-Format’ zu lancieren. Aktuell bin ich dran, die Grundlagen zu erarbeiten und freue mich, zeitnah mehr dazu berichten zu können.

Zum Gelingen brauche ich gleichgesinnte, die mitwirken und einzelne, die bereit sind, sich im 3-köpfigen Leitungsteam zu engagieren (Präsidium, Technische Leitung und Verwaltung).

Ich betone, dass die Trainings nach wie vor ohne Einschränkungen ALLEN offenstehen. Neu (oder wieder wie früher) auch ohne Vereinszugehörigkeit.

Ich plane, das Format anlässlich des Chappalaufs vorzustellen. Meldet euch deshalb unbedingt an.

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 29. November 2024	Nikolaus Run, LC Vaduz (Triesen)
Samstag 4. Januar 2025	Chappa Lauf
Samstag 11. Januar 2025	Snow Run Davos

