

Ruedi Gäumann  
079 652 26 80  
Daenu Blaser  
079 466 67 68

DL: Dauerlauf  
TL: Testlauf  
IF: Intervall / Fahrtspiel  
LS: Laufschule / Kraft

„Läufer-Höck“  
jeweils am 2. Montag  
im Monat treffen wir  
uns nach dem Training  
im Rest. Bären.



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe  
**Trainingsplan**  
**3. Quartal 2017**

Datum	Gruppe A	Gruppe B	Bemerkungen
03.07. / DB	*DL „Sensemare“	dito	18.45 Uhr, Zägli
10.07. / Gä		<b>Sommerferien</b> (08.07. – 13.08.2017) Programm nach Ansage während der Sommerferien. Treffpunkt jeweils um 19.00 Uhr im Zägli	
17.07. / Gä			
24.07. / Gä			
31.07. / DB	<b>Kein Training</b>		
07.08. / DB			
14.08. / Gä	DL Aare: Eymatt, Halenbrücke	DL Aare: Eymatt, Glasbrunnen	18.45 Uhr, Zägli oder 19.00 PP
21.08. / DB	*DL Neuenegg, Noflenau, Laupen (Sensebrücke)	dito	19.00 Uhr, Viehschauplatz Neuenegg
28.08. / Gä	DL Spilwaldrunde (inkl „Wale-Schlaufe“)	DL Spilwaldrunde	19.00 Uhr, Zägli
04.09. / DB	IF Hinterkappelen, Kappelenbrücke, Holenacker, Riederer	DL Stürleren, Gäbelbach	
11.09. / Gä	DL Riedbach, Matzenried, Oberbottigen	DL Riedbach, Oberbottigen	
18.09. / DB	DL Ledi, Rosshäusern	DL Ledi, Juchlishaus, Spilwald	
25.09. / Gä	TL Spilwald (2 Runden)	DL Spilwald (1 Runde)	

Ferien: Daenu 06.-31.07.2017 / Ruedi 31.07.-13.08.2017

Version: 23. 08 2017

\*bei Regenwetter Besammlung um 19.00 Uhr im Zägli

**Ausblick:** 26.08. [Vully Run](#) / 14.10. [Hallwilerseelauf](#) / 05.11. [Gurten-Classic](#) (Quelle: [Laufkalender](#))