

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

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

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



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe
Trainingsplan
2. Quartal 2018

Datum	Gruppe A «wettkampforientiert»	Gruppe B «jogging & walking»	Bemerkungen
02.04.	Ostermontag, kein Training	Kein Training	
09.04. / Gä	DL Ledi, Juchlishaus, Spilwald	DL Spilwaldrunde	
16.04. / DB	TL Spilwald (2 Runden)	DL Spilwald (1 Runden)	
23.04. / Gä	IF Hinterkappelen (Uferweg), Kappelenbrücke, Holenacker, Riederer	DL Gäbelbach, Riederer	28.04. GP Bern, Anmeldeschluss
30.04. / DB	DL „rund um den Wohlensee“	DL Wohleibrücke, Wohlen	
07.05. /	DL Riedbach, Matzenried, Oberbottigen, Riederer	DL Riedbach, Oberbottigen	
14.05. / DB	IF „Wohleiberg-Runde“	DI „Wohleiberg-Runde“	19.05. GP Bern
21.05.	Pfingstmontag, kein Training		
28.05. / DB	DL „30 Minuten Richtung Süri“ und wieder retour	DL „15 Minuten Richtung Süri“ und wieder retour	
04.06. / Gä	IF „Finnenbahn“ Bremgartenwald	DL Lauftreff Bremgartenwald	10.06. Frauenlauf
11.06. / DB	DL Stürleren, Gäbelbach	DL Riederer, Gäbelbach	
18.06. / Gä	DL Eymatt, Halenbrücke	DL Eymatt, Bremgartenwald	18.45 Uhr, Zälgli oder 19.00 PP
25.06. / DB	DL Mont Vully	dito	18.45 Uhr, Zälgli

ab Ende April inkl. „Nordic-Walking“

Ferien Ruedi: 23.07.-05.08.2018 / Daenu: 07.-11.04. / 05.-12.05. / 07.-31.07.2018

Version: 18. März 2018

Veranstaltungen - 17.03. [Kerzerslauf](#) / 15.-22.04. Trainingslager Tenero / 19.05. [GP Bern](#) / 02.06. [Fisherman's Friend](#) Strong(wo)manRun / 10.06. Schweizer [Frauenlauf](#) / 06.-10.08. [Bärner Bärjöloufcup](#) / 25.08. [Vully-Run](#) / 13.10. [Hallwilserseelauf](#) / 04.11. [GurtenClassic](#) / 02.12. [Steinhölzlilau](#)

«**Lauf-ABC**» - Trainings mit je 3 Einheiten. Jogging (ca. 30 Minuten) zum Aufwärmen anschliessend «Lauftechnik / Koordination» und «Kräftigung / Dehnung».
Für die Trainings in der Halle, bitte jeweils Hallenschuhe und Frottiertuch mitnehmen!

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

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

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



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe
Trainingsplan
3. Quartal 2018

Datum	Gruppe A	Gruppe B	Bemerkungen
02.07. / DB	*DL „Sensemare“	dito	18.45 Uhr, Zälgli
09.07. / Gä			
16.07. / Gä			
23.07. / Gä			
30.07. / DB			
06.08. / Gä			
13.08. / DB			
20.08. / Gä			
27.08. / DB			
03.09. / Gä			
10.09. / DB			
17.09. / Gä			
24.09. / DB			

Sommerferien (07.07. – 12.08.2018)
Programm nach Ansage während
der Sommerferien
(bspw. Jaggisbach, Aebische etc.).
Treffpunkt jeweils um 19.00 Uhr im Zälgli

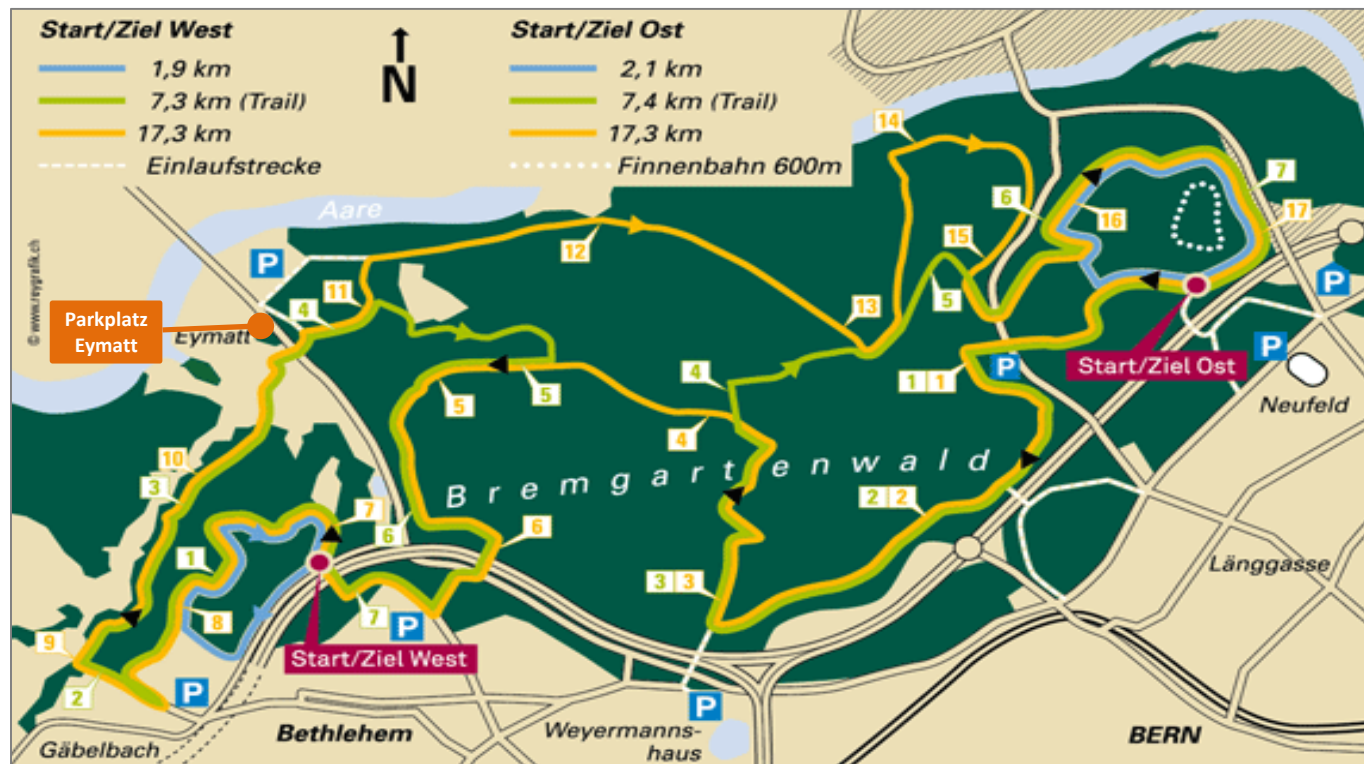
06.-10.08. Bärner Bärgloufcoup

25.08. Vully-Run

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



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe
Streckenplan
Bremgartenwald



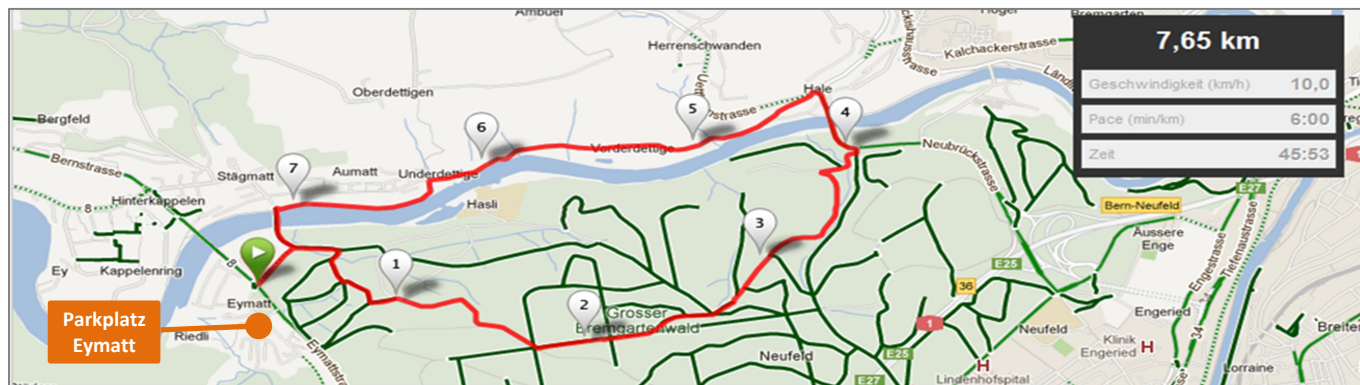
Ruedi Gäumann
079 652 26 80
Daenu Blaser
079 466 67 68



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe

Streckenplan

Aare



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



TSV Frauenkappelen, Läufergruppe
Treffpunkt
Sensemare

