

Trainingsprogramm

Lauftrainings

Wir treffen uns jeweils am Dienstag um 18.00:

Bis 25. Oktober (Sommerzeit) in Hittnau beim Schützenhaus-Parkplatz.

Ab 1. November (Wintertzeit) in Pfäffikon beim Pfaffberg-Parkplatz.

Wir laufen in verschiedenen Tempogruppen: langsam, mittel, schnell

Hallentrainings am Freitag von 18.00 bis 20.00 Uhr

Ab 4. November in der Turnhalle des Pfaffberg-Schulhauses in Pfäffikon.

Beginn pünktlich um 18.00 Uhr.

Wintertrainings 2011/2012

Training/Anlass	Termin	Zeit	Wo	Ort	Koordinaten	Wer
1. Nacht-OL-Training	Mi. 23. 11. 2011	18.00	Tämbrig	Busschlaufe Isikon	703830/248226	M. Gründer
Chlaus-OL	Sa. 26. 11. 2011	14.30	Saland	Schulhaus Haselhalde	707275/250951	Fam. Bieri
1. Longjogg «der Städtische» Staaner-Stadtlauf	So. 27. 11. 2011	14.00	Rathausplatz	Stein am Rhein	706707/279740	
2. Longjogg «der Fliegende»	Sa. 10. 12. 2011	13.30	Flughafen	Parkplatz P1	685897/256844	
2. Nacht-OL-Training	Mi. 14. 12. 2011	18.00	Pfaffberg	Schulhaus	702423/247116	???
3. Longjogg «der Weihnachtliche»	Sa. 24. 12. 2011	8.30	Uster	Seeparkplatz	694970/244631	
1. Kartentraining Tag	Sa. 7. 1. 2012	13.30	Egg-Hard	Waldhütte	695811/247878	???
4. Longjogg «der Panoramische»	Sa. 21. 1. 2012	13.30	Amslen	Parkplatz	710141/240404	
3. Nacht-OL-Training	Mi. 25. 1. 2012	18.00	Egghard	Kieswerk Hard Volketswil	694694/248653	Remo Thoma
2. Kartentraining Tag	Sa. 4. 2. 2012	13.30	Stoffel	Golfhaus Dürstelen	706228/246537	???
4. Nacht-OL-Training	Mi. 15. 2. 2012	18.30	Egg-Hard	Fussballplatz Barzloo	700264/247576	???
5. Nacht-OL-Training	Mi. 7. 3. 2012	18.30	Jungholz	Parkplatz	694687/245295	???
6. Nacht-OL-Training	Mi. 21. 3. 2012	18.30	Egg-Hard	Waldhütte	698017/248878	???

Die Kartentrainings am Mittwoch sind jeweils Nacht-OL-Trainings und finden am Abend um 18.00/18.30 Uhr statt.

Die Kartentrainings am Tag finden jeweils am Samstag um 13.30 Uhr statt. Für Kartentrainings werden noch Bahnleger gesucht. Die Trainings sollen einfach organisiert sein. Es gibt eine lange und eine kurze Bahn. Interessierte Bahnleger und Helfer können sich gerne bei mir melden. Es sind auch die Jugendlichen angesprochen, sich im Bahnleer zu versuchen. Genauere Infos zu den Trainings erfolgen jeweils in einem Rundmail.