

LAUFTREFF-PLANER 2024-2025

EREIGNIS	LAUFEN-MIT SICHERHEIT, MIT SICHERHEIT - LAUFEN
TRAINER / ORGANISATOR	ANDREAS MEIER

Die Laufkurse finden nach Programm bei jedem Wetter statt, die Lauftreffs nach ***WhatsApp-Gruppen-Chat Organisation durch die Läufer und Läuferinnen**

TRAININGSPHASE	ANFANG	ENDE	WETTKAMPF / EVENT	DATUM	ORT
*WINTER: AKTIV / LAUFTREFF	November	März	FRÜHLINGSLAUF	06.04.24	Thusis / Tamins
FRÜHLINGKURS	02.04.2024	25.06.2024	ZÜRICHMARATHON	21.04.24	Zürich
*SOMMER: AKTIV / LAUFTREFF	Juli	August	AUFFAHRTSLAUF	09.05.24	St. Gallen
HERBSTKURS	20.08.2024	29.10.2024	WINTERTHUR MARATHON	26.05.24	Winterthur
LAUFCUP / RACE-TIME			ENGADINER SOMMERLAUF	11.08.2024	Sils / St.Moritz
LÄUFERTHEORIE			SARNERSEE LAUF	01.09.2024	Sarnen

FEBRUAR							MÄRZ							APRIL							MAI							JUNI							JULI														
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So								
			1	2	3	4					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7								
5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14								
12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21								
19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28								
26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31												
AUGUST							SEPTEMBER							OKTOBER							NOVEMBER							DEZEMBER							JANUAR														
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6					1	2	3							1							1				1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12								
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19								
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26								
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31										
							30																					30	31																				