

# LÄUFERTRAINING FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Astoria Hellbühl  
*Kids Running*

Treffpunkt: jeweils **Freitag**-Abend um **17.15h**, Turnhalle Hellbühl  
Dauer: 17.15h - 18.15h (JUGI B anschliessend in die JUGI)

Ausrüstung: komplett ausgerüstet (das Training findet immer draussen statt)

**JUGI B:** unbedingt zusätzliche Hallenschuhe/Turnschuhe sowie allenfalls trockene Turnkleider

Trainingsdaten Januar - März 2012	Besonderes
06. Januar	
08. Januar	1. Jugend-Cross-Cup - Lauf, Affoltern a. Albis
13. Januar	
20. Januar	
27. Januar	
29. Januar	2. Jugend-Cross-Cup - Lauf, Kriens, Zentralschweizer Cross-Meisterschaft
04. Februar	Achtung! - dies ist der <b>Samstag</b> (Beginn 10.30h)
11. Februar	Achtung! - dies ist der <b>Samstag</b> (Beginn 10.30h)
17. Februar	<b>Fasnachtsferien</b> , Läufertraining findet normal statt
24. Februar	<b>Skilager</b> , Läufertraining findet <b>nicht</b> statt
02. März	
09. März	
11. März	3. Jugend-Cross-Cup - Lauf, Rothenburg
16. März	Läufertraining findet <b>nicht</b> statt
23. März	
25. März	4. Jugend-Cross-Cup - Lauf, Wauwil
30. März	

Der Trainingsplan April - Juni 2012 wird nach dem Skilager zur Verfügung stehen.

Herzliche Grüsse

Päuli Emmenegger

Kontakt:

[paul.emmenegger@swisspost.com](mailto:paul.emmenegger@swisspost.com)

041 467 22 29