

Trainingsplan Sommer 2023

Datum	Zeit	Treffpunkt	Training	Trainingsleiter	Bemerkungen
15.06.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Bike	Beat	
22.06.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Fusslauf	Katja	
29.06.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Bike	Willi	
01.07.2023		Schwarzsee Alp Lovaty	Wanderung & Grillabend	Katja / Jonny	Gemäss Jahresprogramm (Anmeldung bis 18.06.2023 bei Katja Neuhaus)
06.07.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Fusslauf / Skigang	Beat	Walking oder Skigangstöcke mitnehmen + Windjacke
13.07.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Bike	Beat	
20.07.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Fusslauf	Beat	
27.07.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Bike	Beat	
01.08.2023		Schwarzsee	Stierenberglauf		Teilnahme individuell / Anmeldung selbständig bei MSO
03.08.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Fusslauf / Skigang	Beat	Walking oder Skigangstöcke mitnehmen + Windjacke
10.08.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Fusslauf	Beat	
17.08.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Bike	Beat	
24.08.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Fusslauf	Beat	
31.08.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Bike	Beat	
07.09.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Fusslauf	Beat	
14.09.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Bike	Beat	
21.09.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Fusslauf	Beat	
28.09.2023	18:30	Plasselb Dorfplatz	Fusslauf	Beat	