

Mittwochstraining:

Joggen und Nordic Walking in verschiedenen Stärkegruppen.

Mittwoch, 19.00 Uhr **Reithalle Wenkenhof** oder Grendelmatte
für Läufer und Walker. Dauer ca 1 1/4h inkl. Stretching

- 20.05.2026 Gruppentraining "nach Karte/ Posten laufen"
- 27.05.2026 Chrischonalauftraining, mal hinauf und mal hinunter...
- 03.06.2026 Ausdauer Richtung Maienbühl.
- 10.06.2026 **Offizieller Probelauf Chrischonalauf**
- 17.06.2026 Finnenbahn / 5 mal schnell, dazwischen 4 mal langsam... anschliessen nach dem Training : Glacé.
- 24.06.2026 **43.Chrischonalauf**

Lauf-Gruppen (Zeit pro km Wettkampftempo flach):

ca 6:30 Min pro km : Vreni (gemütlich) und Christina (mittel)

ca 5.30 Min pro km : Beat (schnell)

(km-Schnitt im flachen Gelände)

Wichtige Hinweise zum Training:

- Die ersten 10 Minuten einlaufen, kein Wettkampfstart!
- Gruppenweise Stretching am Schluss des Trainings
- Die letzten 5 Minuten im Lauftraining auslaufen
- Wieder einmal nach hinten schauen ... sind wir noch alle?
- Bei Dunkelheit: Tragen von Leuchtwesten und Stirnlampen.
- 1 Person in der Gruppe sollte wenn möglich ein Natel mitnehmen, Notfallnummer: 144