Trainingsprogramm Sommer 2021

Wann	Was	Leiter
Di 01.06.21 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Speicher-Sägli-Neppenegg-Ebnet ca. 90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Rolf
Fr 04.06.21 19:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Reto Mägi
Di 08.06.21 18:30 Uhr	**Berglauf – Appenzell-Hundwiler Höhe-Gonten-Appenzell ca. 2,5h** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen Anschliessend gemeinsame Fahrt nach Appenzell Treffpunkt: 18:50 Uhr Parkplatz Ziel (zwischen Migros und Landgemeindeplatz)	Rolf Roli
Fr 11.06.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz
Di 15.06.21 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Lustmühle-Hauteten ca. 90min gemütlich** **Rennvelo-Ausfahrt Richtung Hafnersberg-Gossau-Herisau ca. 2h 30min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (L) Rolf (RV)
Fr 18.06.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Reto
19. & 20.06. 2021	**Appenzeller Turnfest Teufen (Helfereinsatz)**	Infos folgen
Di 22.06.21 18:30 Uhr	**Laufen – Runde um Speicher ca. 90min** **Bike-Ausfahrt Umgebung Teufen mit neuen Trails... ca. 2h 30min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Miriam (L) Rolf (B)
Fr 25.06.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen (LG-Vorstandsitzung)	Reto
Di 29.06.21 18:30 Uhr	**Laufen – Berglauf Hoher Kasten** Abfahrt: 18:30 Uhr Sporthalle Landhaus, Teufen Anschliessend gemeinsame Fahrt nach Brülisau Treffpunkt: 19:00 Uhr Brülisau, Parkplatz bei Talstation	Silvia Roli
Fr 02.07.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Reto
So 04.07.21	**Stadtlauf St. Gallen**	
Di 06.07.21 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Oberer Brand-Stuhlegg ca. 80min gemütlich** **(Verschiebedatum für Rennvelo- bzw. Bikeausfahrt)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi Rolf
Fr 09.07.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Reto
Di 13.07.21 18:30 Uhr	**Laufen – Gemütlicher Lauf zum Ferienbeginn...** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin
Fr 16.07.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin
Di 20.07.21 18:30 Uhr	**Laufen – Sommerferienlauf Richtung Bühler-Nistelbühl-Steinlüten-Kriegersmühle-Ebnet ca. 100min gemütlich** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Reto
Fr 23.07.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi
Di 27.07.21 18:30 Uhr	**Bike-Swim-Bike - wir besuche die 3 Weiern mit dem MTB...** Kleiner Rucksack mit Badesachen und Veloschloss mitnehmen. Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf

sponsored by brillehus diethelm
bengtson zahnmedizin

Fr 30.07.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Beatrice Silvia
Di 03.08.21 18:30 Uhr	**Laufen – Kloster Wonnenstein-Gmünden-Sitter-Haslen-Teufen** →evtl. mit Abkühlung in der Sitter (Badesachen inkl. Rucksack mitnehmen) Dauer ca. 90 min. ohne Bad / 110 min mit Badeplausch... Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Reto
Fr 06.08.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Beatrice Erika
Di 10.08.21 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Mühlpass-Saul-Leimensteig ca. 100min gemütlich** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin Rolf
Fr 13.08.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi Mägi
Sa 14.08.21	**Bikeanlass Schwellbrunn**	
Di 17.08.21 18:30 Uhr	**Laufen – Hometrails von Teufen ca. 75min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Roli
Mi 18.08.21	**Zubi Trophy Herisau**	
Fr 20.08.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Reto
Sa 21.08.21	**Waldstattlauf / Säntis-Panoramalauf**	
Di 24.08.21 18:30 Uhr	**Laufen – "auf und ab" im Steineggwald ca. 90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Miriam
Do 26.08.21	**Zubi Trophy Speicher-Waldegg**	
Fr 27.08.21	**Kein Training – die Läufergruppe ist in Davos am Biken…**	
Fr. 27.08 - So. 30.08.21	**LG-Bikeweekend in Davos**	Infos folgen
Di 31.08.21 18:30 Uhr	**Laufen – "Runde um Bühler" ca. 90min gemütlich** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin Rolf
Do 02.09.21	**Zubi Trophy Hundwiler Höhi**	
Fr 03.09.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Silvia
Di 07.09.21 18:30 Uhr	**Laufen – Teufen-Bühler auf Umwegen... ca. 100min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Reto Roli
Mi 08.09.21	**Zubi Trophy Gäbris**	
Fr 10.09.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Martin
So 12.09.21	**Auffahrtslauf St. Gallen**	
Di 14.09.21 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Hohe Buche ca. 90-100min gemütlich** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Miriam
Do 16.09.21	**Zubi Trophy Hochhamm**	
Fr 17.09.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin Reto
Sa 18.09.21	**Greifenseelauf Uster**	
Di 21.09.21 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Waldegg-Birt-Oberer Horst-Teufen ca. 90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Reto
Fr 24.09.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Martin
Di 28.09.21 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Haslen-Göbsistrasse-Steigbach ca. 90min gemütlich** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Rolf
Fr 01.10.21 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca.60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi Heinz

TEUFEN Läufergruppe
sponsored by
brillehus diethelm
bengtson zahnmedizin

Es würde uns sehr freuen, wenn möglichst viele AthletenInnen die multisportiven Trainings besuchen würden. Selbstverständlich sind auch Gäste und nicht TVT-MitgliederInnen herzlich willkommen!!

Das Leiterteam der Läufergruppe TV Teufen

Auskunft über die Trainings erteilen:

Silvia Boppart	Stofelweid 9 9053 Teufen AR	Telefon: Mobile:	071 333 22 53 079 749 43 66	silviaboppart@bluewin.ch	Riegenleiterin
Ursi Betschart	Zeig 873 9053 Teufen AR	Telefon:	071 333 40 10	betschart.ursula@bluewin.ch	Leiterin Laufen
Rolf Schnellmann	Betten 62 9300 Wittenbach	Telefon: Mobile:	071 310 07 84 079 381 06 56	roschnellmann@bluewin.ch	Trainingsplanung
Erika Gygax	Göbsistrasse 704 9053 Teufen AR	Telefon:	071 333 37 53	w.e.gygax@hispeed.ch	Vertritt die LG im TVT-Vorstand
Martin Date	Bächlistrasse 17 9053 Teufen AR	Telefon: Mobile:	071 333 41 07 079 280 48 37	fm.date@bluewin.ch	Finanzen

sponsored by brillehus diethelm bengtson zahnmedizin