Trainingsprogramm Herbst/Winter 2022/23

Datum	Was	Leiter
Di 04.10.22 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Unterer Brand ca. 90min** *(2 Leistungsgruppen: E= Easy)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (E) Marc
Fr 07.10.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Beatrice Heinz
So 09.10.22	**Drei-Länder-Marathon / Lindau – Bregenz** *(JM-Punkte!)*	
So 09.10.22	**München Marathon** *(JM-Punkte!)*	
Di 11.10.22 18:30 Uhr	**Laufen – Besichtigung Lauf-Cup-Strecke Speicher ca. 75min gemütlich** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf
Fr 14.10.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Reto
So 16.10.22	**Lauf-Cup Speicher** *(JM-Punkte!)*	
Di 18.10.22 18:30 Uhr	**Laufen – Herbstlauf ca. 80min** *(2 Leistungsgruppen: E=Easy)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Roli
Fr 21.10.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Martin
Sa 22.10.22	**Transruinaulta / Ilanz – Thusis** *(JM-Punkte!)*	
So 23.10.22	**Transviamala / Thusis – Donat** *(JM-Punkte!)*	
Di 25.10.22 18:30 Uhr	**Laufen – Lauf zum tiefsten Punkt der Gemeinde Teufen ca. 100min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Rolf
Fr 28.10.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen – **nach Training Wirtshausbesuch!**	Heinz Silvia
So 30.10.22	**Lauf-Cup Kemmental / Alterswilen** *(JM-Punkte!)*	
So 30.10.22	**Leiteranlass TV Teufen**	TVT
Di 01.11.22 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Speicher ca. 90min** *(2 Leistungsgruppen: E=Easy)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Roli (E) Marc
Fr 04.11.22 18:30 Uhr	**Herbst- /Winterwanderung zum Restaurant Leimensteig mit anschl. Fondue** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen anschliessend gemeinsame Wanderung zum Nachtessen... (**Anmeldung** bis 28.10.2022 bei Erika w.e.gygax@hispeed.ch / 079 734 63 77)	Erika LGTVT
So 06.11.22	**Wiler Herbstlauf** *(JM-Punkte!)*	
Di 08.11.22 18:30 Uhr	**Laufen – Vollmond-Gäbris-Runde ca. 11km mit 500hm** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen Anschliessend gemeinsame Fahrt nach Gais / trockene Kleider mitnehmen…	Erika Martin
Fr 11.11.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen *(LG-Vorstandsessen)*	Miriam Reto
So 13.11.22	**Lauf-Cup Gossau** *(JM-Punkte!)*	
Di 15.11.22 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Hohe Buche ca. 100min** *(es kann auch abgekürzt werden...)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Martin
Fr 18.11.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Miriam
So 20.11.22	**Frauenfelder Halb- oder Marathon** *(JM-Punkte!)*	
Di 22.11.22 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Leimensteig-Schlatt ca. 80min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Reto
Fr 25.11.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Beatrice Martin
So 27.11.22	**Lauf-Cup Goldach** *(JM-Punkte!)*	

sponsored by brillehus diethelm bengtson zahnmedizin

Hauptsponsor und Medical-Partner: BERIT KLINIK Co-Sponsor: mettler2invest

Trainingsprogramm Herbst/Winter 2022/23

Di 29.11.22 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Stuelegg-Waldegg ca. 75min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Martin
Fr 02.12.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen *(Spielturnier TVT)*	Miriam Reto
Sa 03.12.22	**Gossauer Weihnachtslauf** *(JM-Punkte!)*	
Di 06.12.22 18:30 Uhr	**Laufen – Chlauslauf ca. 100min gemütlich** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia
Fr 09.12.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Reto
So 11.12.22	**Lauf-Cup Bischofszell** *(JM-Punkte!)*	
Di 13.12.22 18:30 Uhr	**Laufen – "Querfeldein" Richtung Wattbach ca. 90min** *(2 Leistungsgruppen)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (E) Roli
Fr 16.12.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Silvia
So 18.12.22	**Lauf-Cup Sulgen** *(JM-Punkte!)*	
Di 20.12.22 18:30 Uhr	**Laufen – Weihnachtslauf nach St. Gallen inkl. Punsch und Glühwein** **Den Heimweg nehmen wir mit der Bahn (Kleidertransport wird organisiert)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Reto
Fr 23.12.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Martin
Di 27.12.22 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Göbsi-Bildstock-Bühler ca. 90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Miriam Reto
Fr 30.12.22 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen – **nach Training Wirtshausbesuch!**	Beatrice Heinz
Di 03.01.23 18:30 Uhr	**Laufen – Klinik Gais retour ca. 2h** *(es kann auch abgekürzt werden...)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Rolf
Fr 06.01.23 18:30 Uhr	**Laufen – Dreikönigslauf** *(JM-Punkte!)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia
So 08.01.23	**Lauf-Cup Frauenfeld** *(JM-Punkte!)*	
Di 10.01.23 18:30 Uhr	**Laufen – "Hin & Her-Spezial by Martin für alle" ca. 90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin
Fr 13.01.23 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Reto
Di 17.01.23 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Unterer Brand-Sternwarte ca. 90min** *(2 Leistungsgruppen)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (E) Roli
Fr 20.01.23 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen *(LG-Leitersitzung)*	Heinz Rolf
So 22.01.23	**Lauf-Cup Uzwil-Henau** *(JM-Punkte!)*	
Di 24.01.23 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Wattbach - Stuelegg ca. 90min gemütlich** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf
Fr 27.01.23 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen – **nach Training Wirtshausbesuch!**	Erika Martin
Di 31.01.23 18:30 Uhr	**Laufen – Zweibrücken-Brenden-Saul ca. 100min** *(2 Leistungsgruppen)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (E) Martin
Fr 03.02.23 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Rolf

sponsored by brillehus diethelm bengtson zahnmedizin

Hauptsponsor und Medical-Partner: BERIT KLINIK Co-Sponsor: mettler2invest

Trainingsprogramm Herbst/Winter 2022/23

Di 07.02.23 18:30 Uhr	**Laufen – Runde um Teufen ca. 80min** *(2 Leistungsgruppen)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz (E) Roli
Fr 10.02.23 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Beatrice Miriam
So 12.02.23	**Lauf-Cup Kreuzlingen** *(JM-Punkte!)*	
Di 14.02.23 18:30 Uhr	**Treppenlauftraining Stadt St. Gallen ca. 90min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen Anschliessend gemeinsame Abfahrt nach St. Gallen Treffpunkt: 18:50 Uhr Parkplatz Sporthalle Kreuzbleiche	Rolf
Fr 17.02.23 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Beatrice Reto
Di 21.02.23 18:30 Uhr	**Laufen – "snow trail rund um Teufen" ca. 80min** *(2 Leistungsgruppen)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Reto (E) Marc
Fr 24.02.23 18:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen – **nach Training Wirtshausbesuch!**	Beatrice
Sa 25.02.23	**Lauf-Cup Kemmental** *(JM-Punkte!)*	
Di 28.02.23 18:30 Uhr	**Laufen – Richtung Haslen-Göbsi-Bühler ca. 90min** *(2 Leistungsgruppen)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Rolf
Fr 03.03.23 19:30 Uhr	**Laufen – Ausdauer gemütlich (2 Leistungsgruppen)** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Miriam Heinz
Di 07.03.23 18:30 Uhr	**Laufen – „Schneeglöggli-Tour" um Teufen ca. 90min** *(2 Leistungsgruppen)* Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (E) Marc
Fr 10.03.23 19:30 Uhr	**Kein Training – 163. Hauptversammlung TV Teufen im Lindensaal, Teufen** Saalöffnung um 18:45 Uhr - wir freuen uns auf eine grosse LG-Delegation...	TVT
So 12.03.23	**53. Engadin Skimarathon**	
Di 14.03.23 18:30 Uhr	**Laufen – "fit & fun - lasst euch überraschen! ca. 75min** Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf
Fr 17.03.23 19:00 Uhr	**LG Höck im Restaurant Hirschen, Teufen** Einladungen folgen...	Christian LGTVT

Es würde uns sehr freuen, wenn möglichst viele Läuferinnen und Läufer unsere multisportiven Trainings besuchen würden. Sehr gerne sind auch Gäste und Nicht-TVT-Mitglieder herzlich willkommen!!

Das Leiterteam der Läufergruppe TV Teufen

Auskunft über die Trainings erteilen:

Christian Schwarz	Bächlistrasse 32c 9053 Teufen AR	Telefon:	071 333 46 41	scct@sunrise.ch	Leitung LGTVT
Martin Date	Bächlistrasse 17 9053 Teufen AR	Telefon: Mobile:	071 333 41 07 079 280 48 37	fm.date@bluewin.ch	Laufleiter Finanzen
Erika Gygax	Göbsistrasse 704 9053 Teufen AR	Telefon:	071 333 37 53	w.e.gygax@hispeed.ch	vertritt die LG im TVT-Vorstand
Ursi Betschart	Zeig 873 9053 Teufen AR	Telefon:	071 333 40 10	betschart.ursula@bluewin.ch	Laufleiterin Aktuarin
Silvia Boppart	Stoffelweid 9 9053 Teufen AR	Telefon: Mobile:	071 333 22 53 079 749 43 66	silviaboppart@bluewin.ch	Laufleiterin Organisation
Rolf Schnellmann	Betten 62 9300 Wittenbach SG	Telefon: Mobile:	071 310 07 84 079 381 06 56	roschnellmann@bluewin.ch	Laufleiter Trainingsplanung

sponsored by brillehus diethelm bengtson zahnmedizin

Hauptsponsor und Medical-Partner: BERIT KLINIK Co-Sponsor: mettler2invest