



Trainingsprogramm Frühling/Sommer 2024

Wann	Was	Leiter
Di 19.03.24 18:30 Uhr	Laufen – Wettkampftraining für alle (möglich)! Laufen – Ausdauerlauf ca. 75min für Gruppe "no speed" Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Erika (E)
Fr 22.03.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Silvia
Di 26.03.24 18:30 Uhr	Laufen – Frühlingstour durch/um Teufen ca. 90min (easy ca. 80min) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Reto
Fr 29.03.24	Kein Training – Karfreitag – Frohe Ostern!	
Di 02.04.24 18:30 Uhr	Laufen – Kühnisloch-Unterer/Obere Gählere-Waldegg ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (E) Reto
Fr 05.04.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen (LG-Vorstandessen)	Walter Reto
Sa 06.04.24	Bündner Frühlinglauf / Thisis – Reichenau (JM-Punkte!)	
Di 09.04.24 18:30 Uhr	Laufen – Wettkampftraining für alle (möglich)! Laufen – Ausdauerlauf ca. 75min für Gruppe "no speed" Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Erika (E)
Fr 12.04.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Rolf
Di 16.04.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Vita Parcours-Wolfsstein ca. 75min für Easy-Gruppe Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi (E) Raphael
Fr 19.04.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Rolf
So 21.04.24	Zürich Marathon (JM-Punkte!)	
Di 23.04.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Hohe Buche ca. 100min (easy ca. 90min) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Roli
Do 25.04.24	Zubi Trophy / 1. Lauf St. Gallen - Scheitlinsbüchel (JM-Punkte!)	
Fr 26.04.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen (anschliessend Wirtshausbesuch!)	Silvia Reto
Di 30.04.24 18:30 Uhr	Laufen – Wettkampftraining für alle (möglich)! Laufen – Ausdauerlauf ca. 75min für Gruppe "no speed" Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (S) Silvia (E)
Do 02.05.24	Zubi Trophy / 2. Lauf Speicher - Waldegg (JM-Punkte!)	
Fr 03.05.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi Martin
Di 07.05.24 18:30 Uhr	Laufen – Vorbereitungstraining für Auffahrtslauf max. 60min gemütlich Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf
Do 09.05.24	Auffahrtslauf / St. Gallen (JM-Punkte!)	
Fr 10.05.24	Kein Training – „Auffahrtsbrücke“ – Gute Erholung!	
Di 14.05.24 18:30 Uhr	Laufen – Ebnet-Neppenegg-Speicher-Teufen ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Reto
Do 16.05.24	Zubi Trophy / 3. Lauf Eisigeli - Hochhamm (JM-Punkte!)	
Fr 17.05.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Fermo
Sa 18.05.24	Grand Prix / Bern (JM-Punkte!)	



sponsored by



bengtson
zahnmedizin

Hauptsponsor und Medical-Partner:  BERIT KLINIK



Trainingsprogramm Frühling/Sommer 2024

Di 21.05.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Unterer Brand ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Roli
Do 23.05.24	Zubi Trophy / 4. Lauf Gossau - Flawiler Egg (JM-Punkte!)	
Fr 24.05.24 XX:XX Uhr	LG-Vollmondwanderung mit Ursi Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen weitere Infos folgen...	Ursi
Di 28.05.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Ebnet-Kriegersmühle-Bühler-Teufen ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Reto
Do 30.05.24	Zubi Trophy / 5. Lauf Urnäsch - Hochalp (JM-Punkte!)	
Fr 31.05.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Beatrice Martin
Sa 01.06.24	Cuors da Flem / Flims (JM-Punkte!)	
Sa 01.06.24	Ironmännli – Sprint Triathlon / Lustenau (JM-Punkte!)	
Di 04.06.24 18:30 Uhr	Laufen – Rundum Trogen mit Reto ca. 90min Besammlung Landsgemeindeplatz, Trogen!	Silvia (E) Reto
Do 06.06.24	Zubi Trophy / 6. Lauf Hundwil - Rechberg (JM-Punkte!)	
Fr 07.06.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Fermo
So 09.06.24	Frauenlauf / Bern (JM-Punkte!)	
Di 11.06.24 18:30 Uhr	Rennvelo-Ausfahrt Richtung Rehetobel - St. Anton ca. 2h Laufen – Richtung Speicher-Waldegg ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (RV) Erika (L)
Fr 14.06.24	Kein Training - nächster Tag LG-Traillauf...	
Sa 15.06.24 ab 14:00 Uhr	LG 22km-Traillauf mit anschließendem Pizza-Plausch Strecke: Teufen-Bühler-Gais-Lindenhus-Brenden-Saul-Teufen (JM-Punkte!) Gruppe "easy" startet um 14:00 Uhr ab der Sporthalle Landhaus, Teufen Gruppe "runners" startet um 14:45 Uhr ab der Sporthalle Landhaus, Teufen Besammlung Restaurant ab 18:00 Uhr, Nachtessen ab 18:30 Uhr weitere Infos folgen...	Silvia (E) Rolf (R)
Di 18.06.24 18:30 Uhr	Laufen – gemütliche Runde um Teufen max. 75min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Martin
Fr 21.06.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Rolf
Sa 22.06.24	Wanderung "Vom See zum Berg" (JM-Punkte!)	
Di 25.06.24 18:30 Uhr	„Biketüürli“ zwischen Teufen und St. Gallen ca. 2,5h Laufen – Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (B) Silvia (L)
Fr 28.06.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen (anschliessend Wirtshausbesuch!)	Mägi Martin
Di 02.07.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Bühler-Wissegg-Ebnet ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Rolf
Fr 05.07.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi Reto
Di 09.07.24 18:30 Uhr	Laufen – gemütlicher Kneippplauf Richtung Speicher ca. 80min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Rolf
Fr 12.07.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Reto



sponsored by



bengtson
zahnmedizin

Hauptsponsor und Medical-Partner:  **BERIT KLINIK**



Trainingsprogramm Frühling/Sommer 2024

Di 16.07.24 18:30 Uhr	Bike-Swim-Bike – wir besuchen die 3 Weiern mit dem MTB... Kleiner Rucksack mit Badesachen und Veloschloss mitnehmen. Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf
Fr 19.07.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Reto
Di 23.07.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Zweibruggen-Brenden-Bildstock-Teufen ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi (E) Reto
Fr 26.07.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi
Di 30.07.24 18:30 Uhr	Laufen & Schwimmen in Teufen Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen Rucksack mit Badsachen mitnehmen...	Silvia (E) Rolf
Fr 02.08.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Rolf
Di 06.08.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Gmünden-Badi Strom ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Rolf
Fr 09.08.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Reto
Sa 10.08.24	Bikeanlass Schwellbrunn (JM-Punkte!)	
So 11.08.24	Engadiner Sommelauf (JM-Punkte!)	
Di 13.08.24 18:30 Uhr	Berglauf – Appenzell – Hundwiler Höhe – Gonten – Appenzell ca. 2,5h mit kurzem Wirtshausbesuch! Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen Anschliessend gemeinsame Fahrt nach Appenzell Treffpunkt: 18:50 Uhr Parkplatz Ziel (zwischen Migros und Landgemeindeplatz)	Martin (E) Rolf
Fr 16.08.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Martin
Sa 17.08.24	Waldstatt-Lauf / Säntis Panoramalauf (JM-Punkte!)	
Di 20.08.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Wenigerweiher-Philosophenweg ca. 100min (2 Gruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Rolf
Fr 23.08.24	Kein Training – die Läufergruppe ist in Einsiedeln am Biken...	
23.–25.08.24	Bikeweekend Distentis (JM-Punkte!)	Heinz M.
So 25.08.24	Berglauf Brülisau - Hoher Kasten (JM-Punkte!)	
Di 27.08.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Haslen-Leimensteig ca. 90min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Roli
Fr 30.08.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen (anschliessend Wirtshausbesuch!)	Heinz Reto
Sa 31.08.24	Partnerlauf Appenzell (JM-Punkte!)	
Di 03.09.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Stein-Haslen ca. 100min gemütlich & abenteuerlich Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Rolf
Mi 04.09.24	OL Challenge SG-Appenzell in Teufen	
Fr 06.09.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Fermo
Sa 07.09.24	Jungfrau Marathon / Interlaken (JM-Punkte!)	
Sa 07.09.24	Bodensee-Rundfahrt (JM-Punkte!)	
Di 10.09.24 18:30 Uhr	Laufen – "auf und ab" im Steinggerwald ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi (E) Reto



sponsored by



bengtsen
zahnmedizin

Hauptsponsor und Medical-Partner: **BERIT KLINIK**



Trainingsprogramm Frühling/Sommer 2024

Fr 13.09.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen <i>(LG-Vorstandssitzung)</i>	Ursi Rolf
Di 17.09.24 18:30 Uhr	Laufen – "Hometrains" (neu kombiniert) ca. 75min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (E) Roli
Fr 20.09.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Martin
Sa 21.09.24	Greifenseelauf / Uster (JM-Punkte!)	
So 22.09.24	4. Stadtlauf / St. Gallen (JM-Punkte!)	
Di 24.09.24 18:30 Uhr	Laufen – Runde um Speicher ca. 100min (Abkürzung für Easy möglich...) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Rolf
Fr 27.09.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen (anschliessend Wirtshausbesuch!)	Mägi Reto
28.–30.09.24	Jura-Wander-Weekend mit Ursi... (JM-Punkte!)	Infos folgen

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: 071 333 41 07 Mobile: 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: 071 333 22 53 Mobile: 079 749 43 66	silviaboppart@bluewin.ch	Laufleiterin Organisation
Rolf Schnellmann	Betten 62 9300 Wittenbach SG	Telefon: 071 310 07 84 Mobile: 079 381 06 56	roschnellmann@bluewin.ch	Laufleiter Trainingsplanung



sponsored by



Hauptsponsor und Medical-Partner:  **BERIT KLINIK**