



# Trainingsprogramm Frühling/Sommer 2024

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



sponsored by



bengtson  
zahnmedizin

Hauptsponsor und Medical-Partner:  BERIT KLINIK



# Trainingsprogramm Frühling/Sommer 2024

Di 21.05.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Richtung Unterer Brand ca. 90min</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Roli
<b>Do 23.05.24</b>	<b>Zubi Trophy / 4. Lauf Gossau - Flawiler Egg (JM-Punkte!)</b>	
Fr 24.05.24 XX:XX Uhr	<b>LG-Vollmondwanderung mit Ursi</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen weitere Infos folgen...	Ursi
Di 28.05.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Richtung Ebnet-Kriegersmühle-Bühler-Teufen ca. 90min</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Reto
<b>Do 30.05.24</b>	<b>Zubi Trophy / 5. Lauf Urnäsch - Hochalp (JM-Punkte!)</b>	
Fr 31.05.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Beatrice Martin
<b>Sa 01.06.24</b>	<b>Cuors da Flem / Flims (JM-Punkte!)</b>	
<b>Sa 01.06.24</b>	<b>Ironmännli – Sprint Triathlon / Lustenau (JM-Punkte!)</b>	
Di 04.06.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Rundum Trogen mit Reto ca. 90min</b> <b>Besammlung Landsgemeindeplatz, Trogen!</b>	Silvia (E) Reto
<b>Do 06.06.24</b>	<b>Zubi Trophy / 6. Lauf Hundwil - Rechberg (JM-Punkte!)</b>	
Fr 07.06.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Fermo
<b>So 09.06.24</b>	<b>Frauenlauf / Bern (JM-Punkte!)</b>	
Di 11.06.24 18:30 Uhr	<b>Rennvelo-Ausfahrt Richtung Rehetobel - St. Anton ca. 2h</b> <b>Laufen – Richtung Speicher-Waldegg ca. 90min</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (RV) Erika (L)
Fr 14.06.24	<b>Kein Training - nächster Tag LG-Traillauf...</b>	
Sa 15.06.24 ab 14:00 Uhr	<b>LG 22km-Traillauf mit anschließendem Pizza-Plausch</b> Strecke: Teufen-Bühler-Gais-Lindenhus-Brenden-Saul-Teufen (JM-Punkte!) Gruppe "easy" startet um <b>14:00 Uhr</b> ab der Sporthalle Landhaus, Teufen Gruppe "runners" startet um <b>14:45 Uhr</b> 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	<b>Laufen – gemütliche Runde um Teufen max. 75min</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Martin
Fr 21.06.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Rolf
<b>Sa 22.06.24</b>	<b>Wanderung "Vom See zum Berg" (JM-Punkte!)</b>	
Di 25.06.24 18:30 Uhr	<b>„Biketüürli“ zwischen Teufen und St. Gallen ca. 2,5h</b> <b>Laufen –</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf (B) Silvia (L)
Fr 28.06.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen (anschliessend Wirtshausbesuch!)	Mägi Martin
Di 02.07.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Richtung Bühler-Wissegg-Ebnet ca. 90min</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Rolf
Fr 05.07.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi Reto
Di 09.07.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – gemütlicher Kneippplauf Richtung Speicher ca. 80min</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Rolf
Fr 12.07.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> 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	<b>Bike-Swim-Bike – wir besuchen die 3 Weiern mit dem MTB...</b> Kleiner Rucksack mit Badesachen und Veloschloss mitnehmen. Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf
Fr 19.07.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Reto
Di 23.07.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Richtung Zweibruggen-Brenden-Bildstock-Teufen ca. 90min</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi (E) Reto
Fr 26.07.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi
Di 30.07.24 18:30 Uhr	<b>Laufen &amp; Schwimmen in Teufen</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen Rucksack mit Badsachen mitnehmen...	Silvia (E) Rolf
Fr 02.08.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Rolf
Di 06.08.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Richtung Gmünden-Badi Strom ca. 90min</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Rolf
Fr 09.08.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Reto
<b>Sa 10.08.24</b>	<b>Bikeanlass Schwellbrunn (JM-Punkte!)</b>	
<b>So 11.08.24</b>	<b>Engadiner Sommelauf (JM-Punkte!)</b>	
Di 13.08.24 18:30 Uhr	<b>Berglauf – Appenzell – Hundwiler Höhe – Gonten – Appenzell ca. 2,5h mit kurzem Wirtshausbesuch!</b> 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	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Martin
<b>Sa 17.08.24</b>	<b>Waldstatt-Lauf / Säntis Panoramalauf (JM-Punkte!)</b>	
Di 20.08.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Richtung Wenigerweiher-Philosophenweg ca. 100min (2 Gruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Rolf
Fr 23.08.24	<b>Kein Training – die Läufergruppe ist in Einsiedeln am Biken...</b>	
<b>23.–25.08.24</b>	<b>Bikeweekend Distentis (JM-Punkte!)</b>	Heinz M.
<b>So 25.08.24</b>	<b>Berglauf Brülisau - Hoher Kasten (JM-Punkte!)</b>	
Di 27.08.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Richtung Haslen-Leimensteig ca. 90min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Roli
Fr 30.08.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen (anschliessend Wirtshausbesuch!)	Heinz Reto
<b>Sa 31.08.24</b>	<b>Partnerlauf Appenzell (JM-Punkte!)</b>	
Di 03.09.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Richtung Stein-Haslen ca. 100min gemütlich &amp; abenteuerlich</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Rolf
<b>Mi 04.09.24</b>	<b>OL Challenge SG-Appenzell in Teufen</b>	
Fr 06.09.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Fermo
<b>Sa 07.09.24</b>	<b>Jungfrau Marathon / Interlaken (JM-Punkte!)</b>	
<b>Sa 07.09.24</b>	<b>Bodensee-Rundfahrt (JM-Punkte!)</b>	
Di 10.09.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – "auf und ab" im Steinggerwald ca. 90min</b> 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	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen <i>(LG-Vorstandssitzung)</i>	Ursi Rolf
Di 17.09.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – "Hometrains" (neu kombiniert) ca. 75min</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (E) Roli
Fr 20.09.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Martin
<b>Sa 21.09.24</b>	<b>Greifenseelauf / Uster (JM-Punkte!)</b>	
<b>So 22.09.24</b>	<b>4. Stadtlauf / St. Gallen (JM-Punkte!)</b>	
Di 24.09.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Runde um Speicher ca. 100min</b> (Abkürzung für Easy möglich...) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Rolf
Fr 27.09.24 18:30 Uhr	<b>Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen)</b> Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen (anschliessend Wirtshausbesuch!)	Mägi Reto
<b>28.–30.09.24</b>	<b>Jura-Wander-Weekend mit Ursi...</b> (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	<a href="mailto:scct@sunrise.ch">scct@sunrise.ch</a>	Leitung LGTVT
Martin Date	Bächlistrasse 17 9053 Teufen AR	Telefon: 071 333 41 07 Mobile: 079 280 48 37	<a href="mailto:fm.date@bluewin.ch">fm.date@bluewin.ch</a>	Laufleiter Finanzen
Erika Gygax	Göbsistrasse 704 9053 Teufen AR	Telefon: 071 333 37 53	<a href="mailto:w.e.gygax@hispeed.ch">w.e.gygax@hispeed.ch</a>	vertritt die LG im TVT-Vorstand
Ursi Betschart	Zeig 873 9053 Teufen AR	Telefon: 071 333 40 10	<a href="mailto:betschart.ursula@bluewin.ch">betschart.ursula@bluewin.ch</a>	Laufleiterin Aktuarin
Silvia Boppart	Stoffelweid 9 9053 Teufen AR	Telefon: 071 333 22 53 Mobile: 079 749 43 66	<a href="mailto:silviaboppart@bluewin.ch">silviaboppart@bluewin.ch</a>	Laufleiterin Organisation
Rolf Schnellmann	Betten 62 9300 Wittenbach SG	Telefon: 071 310 07 84 Mobile: 079 381 06 56	<a href="mailto:roschnellmann@bluewin.ch">roschnellmann@bluewin.ch</a>	Laufleiter Trainingsplanung



sponsored by



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