



Trainingsprogramm Herbst/Winter 2024/25

Datum	Was	Leiter
Di 01.10.24 18:30 Uhr	Laufen – gemütlich Richtung Unterer Brand ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf
Fr 04.10.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Reto
Di 08.10.24 18:30 Uhr	Laufen – Herbstlauf ca. 80min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Roli
Fr 11.10.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Reto
So 13.10.24	Drei-Länder-Marathon / Lindau – Bregenz (JM-Punkte!)	
So 13.10.24	München Marathon (JM-Punkte!)	
Di 15.10.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Haslen-Schlatt-Teufen ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Reto
Fr 18.10.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz (E) Fermo
Sa 19.10.24	Transruinalta / Ilanz – Thusis (JM-Punkte!)	
So 20.10.24	Lauf-Cup Weinfeldten (JM-Punkte!)	
So 20.10.24	Transviamala / Thusis – Donat (JM-Punkte!)	
Di 22.10.24 18:30 Uhr	Laufen – Besichtigung Lauf-Cup-Strecke Speicher ca. 75min gemütlich Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf
Fr 25.10.24	Kein Training - Helfereinsatz oder Besuch bei TVT-Abendunterhaltung	
25.-27.10.24	TVT-Turnerunterhaltung / Helfereinsatz (JM Punkte!) – Infos folgen...	TVT
So 27.10.24	Lauf-Cup Speicher (JM-Punkte!)	
Di 29.10.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Bühler-Kriegersmühle ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Reto
Fr 01.11.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi (E) Rolf
Sa 02.11.24	Wiler Herbstlauf (JM-Punkte!)	
Di 05.11.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Lustmühle-Hauteten-Niederteufen ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Martin
Fr 08.11.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi Martin
So 10.11.24	Leiteranlass TVT – Infos folgen...	TVT
So 10.11.24	Lauf-Cup Gossau (JM-Punkte!)	
Di 12.11.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Birt-Horsthütte ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Reto
Fr 15.11.24 18:30 Uhr	Herbst- /Winterwanderung zum Restaurant Leimensteig mit anschl. Fondue Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen anschliessend gemeinsame Wanderung zum Nachtessen... (Anmeldung bis 10.11.2024 bei Silvia silviaboppart@bluewin.ch)	Silvia LGTVT
So 17.11.24	Frauenfelder Halb- oder Marathon (JM-Punkte!)	
Di 19.11.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Leimensteig-Schlatt ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Ursi (E) Rolf
Fr 22.11.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (2 Leistungsgruppen) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen (Spieltturnier TVT - Teilnahme zählt für JMLGTVT-Trainingsteilnahme)	Heinz Martin



sponsored by



bengtson
zahnmedizin

Hauptsponsor und Medical-Partner:  BERIT KLINIK



Trainingsprogramm Herbst/Winter 2024/25

So 24.11.24	Lauf-Cup Goldach (JM-Punkte!)	
Di 26.11.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Bühler ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Rolf
Fr 29.11.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen – nach Training Wirtshausbesuch!	Mägi Reto
So 01.12.24	Lauf-Cup Bischofszell (JM-Punkte!)	
Di 03.12.24 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Liebegg ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Roli
Fr 06.12.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min (wir suchen den Samichlaus...) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Martin
Sa 07.12.24	Gossauer Weihnachtslauf (JM-Punkte!)	
Di 10.12.24 18:30 Uhr	Laufen – "Querfeldein" Richtung Wattbach ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Rolf
Fr 13.12.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Fermo
So 15.12.24	Lauf-Cup Sulgen (JM-Punkte!)	
Di 17.12.24 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 Rolf
Fr 20.12.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Rolf
Di 24.12.24 18:30 Uhr	Kein Training – Frohe Weihnachten!	
Fr 27.12.24 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Martin
Di 31.01.25 18:30 Uhr	Kein Training – ä guets Neus!!	
Fr 03.01.25 18:30 Uhr	Laufen – vorgezogener Dreikönigslauf (JM-Punkte!) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia
So 05.01.25	Lauf-Cup Frauenfeld (JM-Punkte!)	
Di 07.01.25 18:30 Uhr	Laufen – Schneelauf Richtung Haslen ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Roli
Fr 10.01.25 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Martin
Di 14.01.25 18:30 Uhr	Laufen – Klinik Gais retour ca. 2h (es kann auch abgekürzt werden...) Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (E) Rolf
Fr 17.01.25 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Fermo
So 19.01.25	Lauf-Cup Uzwil-Henau (JM-Punkte!)	
Di 21.01.25 18:30 Uhr	Laufen – Richtung St. Georgen-Unterer Brand ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Martin (E) Reto
Mi 22.01.25 18:00 Uhr	10km Nachtloipen-Rennen Starkemühle (JM-Punkte!) Hoffentlich hat es wieder einmal genügend Schnee... http://www.lanlauf-gais.ch	LLZ Gais
Fr 24.01.25 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen – nach Training Wirtshausbesuch! (LG-Vorstandssitzung)	Erika Reto



sponsored by



bengtson
zahnmedizin

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



Trainingsprogramm Herbst/Winter 2024/25

Di 28.01.25 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Speicher-Unterbach-Neppenegg ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Rolf
Fr 31.01.25 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich ca. 60min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Rolf
Di 04.02.25 18:30 Uhr	Laufen – "Eggenlauf" ob Teufen (wir erlaufen möglichst viele "...eggs") Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Martin
Fr 07.02.25 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Heinz Reto
So 09.02.25	Lauf-Cup Kreuzlingen (JM-Punkte!)	
Di 11.02.25 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	Martin (E) Rolf
Fr 14.02.25 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika Fermo
Di 18.02.25 18:30 Uhr	Laufen – "snow trail rund um Teufen" ca. 80min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Roli
Fr 21.02.25 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Mägi Martin
Sa 22.02.25	Lauf-Cup Kemmental (JM-Punkte!)	
Di 25.02.25 18:30 Uhr	Laufen – Richtung Haslen-Göbsi-Bühler ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia (E) Rolf
Fr 28.02.25 18:30 Uhr	LG Höck im Landgasthof Sternen, Bühler Einladung folgt...	LGTVT
Di 04.03.25 18:30 Uhr	Laufen – „Schneeglöggli-Tour“ um Teufen ca. 90min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Erika (E) Roli
Fr 07.03.25 18:30 Uhr	Laufen – Ausdauer gemütlich Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Silvia Martin
So 09.03.25	55. Engadin Skimarathon	
Di 11.03.25 18:30 Uhr	Laufen – "fit & fun" - lasst euch überraschen! ca. 75min Besammlung Sporthalle Landhaus, Teufen	Rolf
Fr 14.03.25 18:30 Uhr	Kein Training – 165. Hauptversammlung TV Teufen im Lindensaal, Teufen Saalöffnung um 18:45 Uhr - wir freuen uns auf eine grosse LG-Delegation...	TVT

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!!

Auskunft über die Trainings:

Christian Bächlistrasse 32c
Schwarz 9053 Teufen AR

Telefon: 071 333 46 41 scct@sunrise.ch

Leitung LGTVT



sponsored by



bengtson
zahnmedizin

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