

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	TrainerInnen
Training U10/12		17:00-18:30 LA Stadion Schützenmatte					Benjamin Rytz Fabienne Rietmann Jan Ritter Katja Schmid Laura Dahinden Samuel Rytz
Training U14/16		18:30-20:30 LA Stadion Schützenmatte		18:30-20:30 LA Stadion Schützenmatte			Benjamin Rytz Fabienne Rietmann Ivana Stausberg Jan Ritter Katja Schmied Lena Schnell Susanne Schnell
Sprung ab U16	18:25-20:15 Sprinttraining LA Stadion Schützenmatte	18:30-20:00 LA Stadion Schützenmatte		18:30-21:00 LA Stadion Schützenmatte			Rolf Stalder Peter Zillig (Sprint)
Mittel- und Langstrecken ab U16		18:30-20:30 LA Stadion St- Jakob		18:30-20:30 LA Stadion St- Jakob		10:00-11:30 LA Stadion St- Jakob	Fritz Schmocker
Langstrecken, Volks- und Strassenläufe ab U16		18:45-20:30 LA Stadion Schützenmatte					Joost van den Ende Marco Meeuwse Hanspeter Müller
Konditions-, Koordinations- und Krafttraining "Lifelong Running"		19:00-20:30 LA Stadion Schützenmatte					Marcel Haffner