

Spezialprogramm Laufgruppe

19/01/2023	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
02/02/2023	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
16/02/2023	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
02/03/2023	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
16/03/2023	Crescendo	10 Min Ein-/Aus, 30 Min., 10 Min
30/03/2023	Crescendo	10 Min Ein-/Aus, 30 Min., 10 Min
13/04/2023	Intervall	5 x 4 min, 4 Min TP
27/04/2023	Hügelläufe	
11/05/2023	Intervall	5 x 4 min, 4 Min TP
25/05/2023	Hügelläufe	
08/06/2023	Crescendo	5 x 5 min, 4 Min TP
22/06/2023	Hügelläufe	
06/07/2023	Fahrtenspiel	
20/07/2023	Long jog	Kemptonertobel, Rosinli (1Std 45 Min)
03/08/2023	Long jog	Hinwil - Hasenstrick - Wernetshausen (1Std 45 Min.)
17/08/2023	Crescendo	10 Min Ein-/Aus, 30 Min., 10 Min
31/08/2023	Intervall	5 x 4 min, 4 Min TP
14/09/2023	Intervall	5 x 4 min, 4 Min TP
28/09/2023	Intervall	5 x 5 min, 4 Min TP
12/10/2023	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
26/10/2023	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
09/11/2023	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
23/11/2023	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
07/12/2023	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
21/12/2023	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
24/12/2023	Weihnachtsjog	Niederuster um de Greifensee
31/12/2023	Silvesterjog	Treff Meierwiese um de Pfäffikersee
04/01/2024	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
18/01/2024	Longjog	Silvesterlauf / Lützelsee - Grüningen
01/02/2024	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
15/02/2024	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
29/02/2024	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
14/03/2024	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen