

Spezialprogram Laufgruppe

18.01.2024	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
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	
28.03.2024	Hügellauf	
11.04.2024	Intervall	10 Min Ein, 3 x 8Min/2Min/5Min 10Min Aus
25.04.2024	Intervall	10 Min Ein, 3 x 8Min/2Min/5Min 10Min Aus
09.05.2024	Hügellauf	
23.05.2024	Intervall	10Min Ein, 5 x 4Min/1Min/3Min 10Min Aus
06.06.2024	Intervall	10Min Ein, 5 x 4Min/1Min/3Min 10Min Aus
20.06.2024	Hügellauf	
04.07.2024	Fahrtenspiel	
18.07.2024	Long jog	Kemptonertobel, Rosinli (1Std 45 Min)
01.08.2024	Long jog	Hinwil - Hasenstrick - Wernetshausen (1Std 45 Min.)
15.08.2024	Crescendo	10 Min Ein-/Aus, 40 Min., 10 Min
29.08.2024	Intervall	10 Min Ein, 3 x 8Min/2Min/5Min 10Min Aus
12.09.2024	Intervall	10 Min Ein, 3 x 8Min/2Min/5Min 10Min Aus
26.09.2024	Intervall	10 Min Ein, 3 x 8Min/2Min/5Min 10Min Aus
10.10.2024	Fahrtenspiel	
24.10.2024	Fahrtenspiel	
07.11.2024	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
21.11.2024	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
05.12.2024	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
19.12.2024	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
24.12.2024	Weihnachtsjog	Niederuster um de Greifensee
31.12.2024	Silvesterjog	Treff Meierwiese um de Pfäffikersee
02.01.2025	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
16.01.2025	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
30.01.2025	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen
13.02.2025	Fahrtenspiel	Je nach Schnee / Temperaturen