

# SOMMERTRAINING 2006

Walter Käch ist es auch für diese Outdoorsaison wieder gelungen ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Training zusammen zu stellen. Einen Dank an Walter Käch für die Ausarbeitung des Sommertrainings und einen Dank auch den unermüdlichen Leitern und Helfer; Vreni Coradi, Franco Casini, Hans Roth und Walter Käch. Also, Trainingsplan heraustrennen und dort befestigen, wo ihr am Sonntagabend nochmals hinschaut.

Datum	Trainingsart	Treffpunkt	Zeit	Gebiet
Mo 3. April	Walking, Lauf	Kirchmatt-/Klosterstrasse	18.45	Gimenen/Oberwil
Mo 10. April	Walking, Lauf	Kirchmatt-/Klosterstrasse	18.45	in den Bächen
Mo 17. April	Ostermontag			
Mo 24. April	Walking, Lauf	Kirchmatt-/Klosterstrasse	18.45	Mittelpunkt Kt. Zug
Mo 1. Mai	Walking, Lauf	Kirchmatt-/Klosterstrasse	18.45	Zugerberg-Classic
Mo 8. Mai	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Rotkreuz/Meisters.
Mo 15. Mai	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Reussdamm
Mo 22. Mai	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Lorzentobel
Mo 29. Mai	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Frauental kreuzen
Mo 5. Juni	Pfingstmontag			
Mo 12. Juni	Wanderung	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Etzel
Mo 19. Juni	Velo, Inline, Lauf	PP Unterägeri am See	18.45	Rund u. d. Ägerisee
Mo 26. Juni	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Rund u. d. Zugersee
Mo 3. Juli	Velo, Lauf, Schwim.	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Triathlon Reuss
Mo 10. Juli	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Gisikon/Sins
Mo 17. Juli	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Paradies
Mo 24. Juli	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Lorzentobel-Allenwinden
Mo 31. Juli	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Buonas/Meisterswil
Mo 7. Aug.	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Rund u. d. Zugersee
Mo 14. Aug.	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Jonentäli/Affoltern
Mo 21. Aug.	Walking, Lauf	Parkplatz Türlerse	18.45	Rund u. d. Türlerse
Mo 28. Aug.	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Hünenberg/Sins
Mo 4. Sept.	Velotour	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Kappel
Mo 11. Sept.	Wanderung	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Ochsenfeissi
Mo 18. Sept.	Walking, Lauf	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Steinhauserwald
Mo 25. Sept.	Walking, Lauf	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Talacher/Oberallm.
Mo 2. Okt.	Walking, Lauf	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Lorzenebene
Mo 9. Okt.	Walking, Lauf	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	Brüggli/Cham
Mo 16. Okt.	Nachtessen	Allmendstrasse/L-Stadion	18.45	nach Ansage

**Velotouren** finden nur bei **trockener Witterung** statt. Ansonsten Walking, Lauf. Treffpunkt Allmendstrasse/L-Stadion.

Auskunft am Trainingstag jeweils ab 16.00 Uhr bei Franco Casini unter Tel. 041 728 22 55

Bei starkem Regen findet kein Training statt.