



## Laufgruppe Horn Gebenstorf

### Agenda und Veranstaltungen 2024

Wann	Was?
<b>06.01.</b>	Dreikönigstraining bei Lilo
<b>09.02.</b>	Generalversammlung im Frohsinn
<b>08.03.-10.03.</b>	Trainingsweekend (übliche Durchführung der Trainings mit Aquafit am Samstag und Essen)
<b>18.02.</b>	Long Jog 1 mit Frank
<b>17.03.</b>	Long Jog 2 mit Martin
<b>7.04.</b>	Long Jog 3 mit Martin
<b>12.06.</b>	Hornbrötle (Verschiebedatum: 14.06)
<b>14.07.</b>	Laufen mit Brunch, Waldhütte von Andrea und Manuel (nur bei schönem Wetter)
<b>10.08.</b>	Velotour mit Frank
<b>23.08. – 25.08.</b>	Gäbifäscht
<b>15.09.</b>	Wanderung mit Martin
<b>28.09.</b>	Lauftechniktraining: wahrscheinlich «Flugphase» <a href="http://www.flugphase.de">www.flugphase.de</a>
<b>14.12.</b>	Weihnachtstraining und Hock bei Lilo und Ueli
<b>14.02.2025</b>	Generalversammlung 2024
<b>Samstags 09:00h, Gebenstorf</b>	Hornrunde
<b>Montags 19:00h</b>	Intervall-Training ab Parkplatz «Biber» Vogelsang
<b>Dienstags 19:00h</b>	Dauerlauf ab Parkplatz «Biber» Vogelsang
<b>Jeden 2. Donnerstag</b>	Höck