



## LA TV Erstfeld

## Lauftraining

Ganzjährig bietet der LA TV Erstfeld ein Lauftraining für Jung und Alt an. In verschiedenen Stärkeklassen und unter kompetenter Leitung wird nach einem strukturierten Trainingsplan trainiert. Intervalleinheiten wechseln sich dabei mit Dauerläufen und Bergeinheiten ab.

Während im Sommer jeweils dienstags und donnerstags trainiert wird, wird im Winter das Dienstagstraining durch ein Konditionstraining in der Halle ersetzt.

Für wen öffentlich, ab ca. 14 Jahren

Wann Herbstferien bis Ende März: Donnerstag, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr  
Ende März bis Herbstferien: Dienstag, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr  
Donnerstag, 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Das Training findet an folgenden Daten nicht statt:

- während den ortsüblichen Schulferien
- an Feiertagen und Brückentagen

Wo Dienstags jeweils bei der Sportanlage Feldli, Altdorf. Der Treffpunkt für das Donnerstagstraining variiert jeweils. Die aktuellen Treffpunkte sind auf der Homepage [www.latv-erstfeld.ch](http://www.latv-erstfeld.ch) aufgeschaltet.

Ausrüstung Sportbekleidung, Laufschuhe und falls vorhanden Laufuhr. Im Winterhalbjahr sind Leuchtweste und Stirnlampe empfehlenswert.

Wettkämpfe Bei verschiedenen Laufwettbewerben übernimmt der LA TV Erstfeld das Startgeld für den Team-Start. Eine Liste dieser Läufe ist unter [www.latv-erstfeld.ch](http://www.latv-erstfeld.ch) zu finden.

Einzelne Athleten starten auch an verschiedenen anderen Läufen.

Kosten Jahresmitgliedschaft LA TV Erstfeld: CHF 50.00

Versicherung Ist Sache der Teilnehmenden.

Kontaktpersonen Anita Kempf; [info@latv-erstfeld.ch](mailto:info@latv-erstfeld.ch) oder  
Melanie Imhof; [melanie\\_imhof@bluewin.ch](mailto:melanie_imhof@bluewin.ch)

Follow us on [www.latv-erstfeld.ch](http://www.latv-erstfeld.ch)

