

Trainingsdaten für den Vorbereitungskurs 17. Zürich Marathon 2019

Datum	Was	Detail	Treffpunkt
Sa, 03.11.2018	1. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Informationen • Lauftraining bzw. Testlauf • Auswertung Testlauf und weitere Informationen 	Sportanlage Utogrund
Do, 08.11.2018	2. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Sa, 17.11.2018	3. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining • Vortrag 	Sportanlage Utogrund
So, 25.11.2018	Wettkampf	21. Säuliämtler Chlauslauf, Affoltern a.A	
Sa, 01.12.2018	4. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining • Vortrag 	Sportanlage Utogrund
Do, 06.12.2018	5. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
So, 16.12.2018	Wettkampf	42. Zürcher Silvesterlauf	
Do, 10.01.2019	6. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Sa, 19.01.2019	7. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining • Vortrag 	Sportanlage Utogrund
Do, 24.01.2019	8. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Sa, 02.02.2019	9. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Do, 07.02.2019	10. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Sa, 16.02.2019	11. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Do, 21.02.2019	12. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Sa, 02.03.2019	13. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Testlauf 10km 	Belvoir Ruderclub, Mythenquai 85
Do, 07.03.2019	14. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Sa, 16.03.2019	15. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Longjog Zürich – Meilen retour 	Belvoir Ruderclub, Mythenquai 85
Do, 21.03.2019	16. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Sa, 30.03.2019	17. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Do, 04.04.2019	18. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
Sa, 13.04.2019	19. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining • Vortrag Bruno Lafranchi 	Sportanlage Utogrund
Mi, 17.04.2019	20. Training	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftraining 	Sportanlage Utogrund
So, 28.04.2019	Wettkampf	17. Zürich Marathon 2019	
Mai 2019	Schlussessen		

Trainingszeiten:

Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr

Samstag 09.00 – 11.00 Uhr (zum Teil mit anschliessendem Vortrag, siehe Plan)

Achtung: Das letzte Training findet am **Mittwoch**, 17. April 2019 statt.

Sportanlage Utogrund, Dennlerstrasse 43a, 8047 Zürich