

# BERGLAUFTTRAINING 2017

Auch dieses Jahr werden Berglauftrainingsseinheiten angeboten. Dies nicht nur für Läufer, die am Jungfraumarathon teilnehmen, sondern für alle Läufer die Freude am Berglauf haben. Die Trainingsseinheiten finden neu am Donnerstag und Sonntag gemäss Programm statt. Anmeldung ist keine Pflicht, aber von Vorteil, wenn mit dem Auto verschoben werden muss. Die Touren werden frühzeitig per Mail verschickt und im Trainingsstokal aufgelegt. Interessierte melden sich bei: [vonallmen.erich@yahoo.com](mailto:vonallmen.erich@yahoo.com)  
Das Berglauftraining ist mit dem Trainingsplan Jungfraumarathon abgestimmt!



## DONNERSTAG:

04. MAI 2017  
25. MAI 2017  
15. JUNI 2017 \*  
06. JULI 2017 \*  
27. JULI 2017 \*  
17. AUG 2017 \*

## SONNTAG:

14. MAI 2017  
04. JUNI 2017 \*  
25. JUNI 2017 \*  
16. JULI 2017 \*  
06. AUG 2017 \*

\* Trainingsplan Jungfraumarathon