

LAUFTREFF-PLANER 2025



EREIGNIS	VEREIN LAUFTREFF GOLDACH
TRAINER / ORGANISATOR	ANDREAS MEIER KATJA OEHME

Der Laufkurse (Frühling / Herbst) finden nach Programm bei jedem Wetter statt, die Lauftreffs nach ***WhatsApp-Gruppen-Chat Organisation durch die Läufer und Läuferinnen**

TRAININGSPHASE	ANFANG	ENDE	WETTKAMPF / EVENT	DATUM	ORT
*WINTER: AKTIV / LAUFTREFF	November	März	RHYLAUF	23.03.2025	Oberriet
FRÜHLINGKURS AKTIV / LAUFTREFF	01.04.2025	27.06.2025	GP WINTERTHUR	25.05.2025	Winterthur
*SOMMER: AKTIV / LAUFTREFF	Juli	August	AUFFAHRTSLAUF	29.05.2025	St. Gallen
HERBSTKURS AKTIV / LAUFTREFF	19.08.2025	07.10.2025	ENGADIN ULTRA TRAIL	18. + 19.07.2025	Samedan
LAUFCUP / RACE-TIME	Läufertheorie		ENGADINER SOMMERLAUF	10.08.2025	Sils / St.Moritz
BACKYARDULTRA			SARNERSEE LAUF	07.09.2024	Sarnen

01.01.2025							01.02.2025							01.03.2025							01.04.2025							01.05.2025							01.06.2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5						1	2						1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														31																					30						
01.07.2025							01.08.2025							01.09.2025							01.10.2025							01.11.2025							01.12.2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5							1	2	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				