

Trainingsplan Winter 2025/26

(Trainingsbeginn: Montag, 20. Oktober 2025)

Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter
Mo	18. ¹⁵ – 19. ⁴⁵	Wühre Halle	2017 und älter	Athletik / Kondi / Technik	Niklaus & Christine
Do	18. ¹⁵ – 19. ³⁰	Wühre Aussensportanlage	2016 und älter	Lauf	Niklaus
Sa	11. ⁰⁰ – 13. ⁰⁰	Wühre	nach Absprache	Lauf	Niklaus



Das Lauftraining am Donnerstag findet bei jeder Witterung statt.

Bekleidung: evtl. Leuchtweste, Laufschuhe, lange Leggings oder Trainerhose,
Regenjacke, Handschuhe, Mütze (je nach Witterung)

Treffpunkt: Aussensportanlage Wühre

**Wettkampfübersicht, Fotos und weitere wichtige Infos findet ihr auf
www.tvappenzell.ch/riegen/leichtathletik**

J&S-Coach: Roman Pracht
Wettkampfcchef: Remo Manser, Möserwies 9a, 9050 Appenzell 078 673 00 91
Administration: Yvette Pracht

Adressen der Leiter:

Niklaus Pracht	Ob. Hirschbergstrasse 34	9050 Appenzell	079 283 97 38
Nadine Brülisauer	Brülisauerstrasse 39	9058 Brülisau	075 428 33 38
Christine Kaiser	Kohlhalden 9b	9042 Speicher	079 457 57 21