

Trainingsplan Sommer 2026

(Trainingsbeginn: Montag, 20. April 2026)



Tag	Zeit	Ort	Jahrgang	Thema	Leiter
Mo	18. ¹⁵ – 20. ⁰⁰	Wühre	2017 und älter	Technik	Niklaus & Christine
Do	18. ¹⁵ – 20. ⁰⁰	Wühre	2017 und älter	Technik/Lauf	Niklaus & Christine
Sa	11. ⁰⁰ – 13. ⁰⁰	Wühre	nach Absprache	Lauf	Niklaus

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

J&S-Coach: Roman Pracht
Wettkampfcchef: Remo Manser, AMP-Str. 1, 9552 Bronschhofen 078 673 00 91
Administration: Yvette Pracht

Adressen der Leiter:

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