



# Lauftraining

- **Wann:** jeden Donnerstag Abend.  
Nach den Herbstferien jeden Dienstag Abend.
- **Zeit:** 17:45  
(abhängig von regelmässigen Teilnehmern), Änderungen via OLG-Chur-WhatsApp-Chat
- **Besammlun**g: siehe OLG-Chur WhatsApp-Chat.
- **Was:** Lauftraining für alle Leistungsgruppen.  
Trainingsschwerpunkte ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Kader- und Talentgruppe-Athleten.
- **Für wen:** Alle OLG-Mitglieder und Gäste sind willkommen.
- **Leitung:** Muriel Stillhard und weitere, je nach Leistungsstärke.  
Auskunft: Adrian Puntschart 079 584 62 52