

Einladung LCA-Ostertraining 2025

Freitag, 18. April

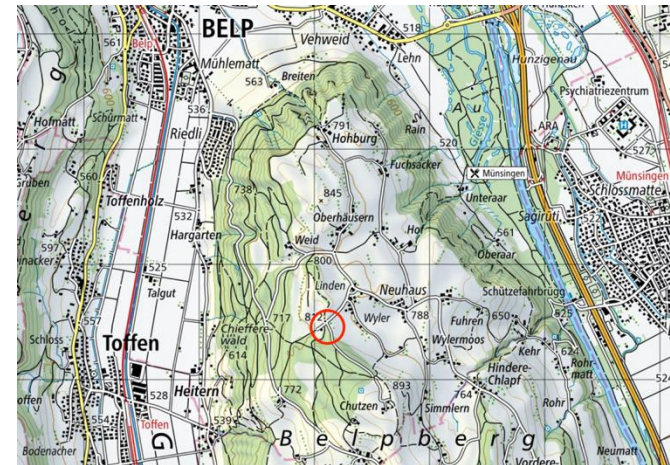
Montag, 21. April



Informationen für den Karfreitag, 18. April

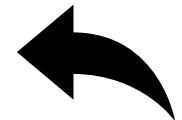
Am Karfreitag findet das legendäre Training in unseren Trainingsgruppen auf dem Belpberg statt.

- Treffpunkt: Parkplatz Belpberg
- Zeit: 10.00 Uhr
- Training: 2 Runden je nach Gruppe à ca. 6-8km auf dem Belpberg mit schöner Aussicht.
Einlaufen; ab Käserei ca. 8km Mitteltempo;
Auslaufen. 70 – 100 Min
oder Walking mit Bernard Kuhn



Osterschmaus:

Nach dem «Auspowern» geniessen wir jeweils einen «kleinen» Osterschmaus. Alle bringen etwas mit (Ostereier, Kuchen, Züpfe, Getränke... Wir freuen uns auf eure Beiträge dazu...



Informationen für den Ostermontag, 21. April

Ein Longjogg rundet das Ostertraining am Ostermontag ab.

- Treffpunkt: Sportanlage Bodenweid
(Freiburgstrasse 201)
- Zeit: 10.00 Uhr
- Training: Longjogg coupiert (Herzwil – Liebewil)
nach Trainingsgruppe
ca. 100 bis 150 Min
leicht – mittel
- Mitnehmen: geeigneter Trinkrucksack, wenn nötig
oder Verpflegung



Auf Nachfrage hat uns das Sportamt mitgeteilt, dass die Garderoben in der Bodenweid geschlossen sind.

