

# Coop Gemeinde Duell: wir sind dabei!



Laufgruppe Willigen LGW

Tag	Datum	Zeit	Was	Distanz	Thema	Wo	Treffpunkt
Freitag	07.05.2021	18:15	freies Training für Alle :-)	ca. 8-10 km	Koordination warum ist die Koordination für den Läufer so wichtig?	Willigen Umgebung	Schulhaus Willigen
Sonntag (Muttertag)	09.05.2021	06:30	Earlybird-Run	ca. 14-18 km	Flach	Willigen-Unterbach und zurück	Schulhaus Willigen
Freitag	14.05.2021	18:15	freies Training für Alle :-)	ca. 8-12 km	Koordination als Verletzungsprophylaxe	Willigen, Bärenwägli resp. Felssturz	Schulhaus Willigen
Sonntag	16.05.2021	06:30	Earlybird-Run	ca. 15-21 km	Trail, Flach	Ballenberg Talboden Rumpel	Ballenberg West Eingang Hofstetten
Freitag	21.05.2021	18:15	freies Training für Alle :-)	ca. 8-12 km	Koordination am Berg Technik Berglauf bergauf + bergab	Willigen, Reutiberg, Felssturz resp. Bärenwägli	Schulhaus Willigen
Sonntag (Pfingsten)	23.05.2021	18:15	Sunset-Run	ca. 10-15 km	Trail, Berglauf	Mühlefluh, Reuti oder Hohfluhberg, Paradiesli, Bsangtenfluh	Schulhaus Willigen
Freitag	28.05.2021	18:15	freies Training für Alle :-)	16 Km	Longrun, ca. 2.5h	Reutiberg, Goldern, Ursiflüöh, Badesee, Hohfluhberg	Schulhaus Willigen
Sonntag	30.05.2021	06:30	Earlybird-Run	ca. 10-15 km	Trail, Berglauf	Falchern, Lugen Zwirgi, Oberzwirgi Hohbalm, Chratzma	Schulhaus Willigen

Tag	Datum	Zeit	Was	Distanz	Thema	Wo	Treffpunkt
Freitag	04.06.2021	18:15	freies Training für Alle :-)	ca. 8-12 km	Beinachsenstabi, starke Füsse	Willigen, Stapf, Dachsbidemli, Reuti, Willigen	Schulhaus Willigen
Sonntag	06.06.2021	08:00	After Tee or Coffe-Run	ca. 14-18 km	Flach	Unterbach (Standard)	Schulhaus Willigen
Freitag	11.06.2021	18:15	freies Training für Alle :-)	5.2 Km	Fusskräftigung	wir laufen den grünen Helsana-Trail	Schulhaus Willigen
Sonntag	13.06.2021	18:15	Sunset-Run	12 Km	Trail, Berglauf	Wyerli, Hundschipfi, Innertkirchen, Willigen	Schulhaus Willigen
Freitag	18.06.2021	18:15	freies Training für Alle :-)	ca. 5-8 km	<b>Hasli-Game</b> lasst euch überraschen <b>Smartphone mitnehmen</b>	Willigen Umgebung	Schulhaus Willigen
Sonntag	20.06.2021	08:00	letzte Chance - Run	12.6 Km	Trail, Berglauf	Schattenberg-Trail (Bruch-Wägli)	Schulhaus Willigen