

Leiterteam	Rosi Sirna, Karin Hophan, Manuela Böni, Maya Hefti, Gisela Sutter, Rita Hug Fridli Marti, Patrick Hess, Röbi Bleisch				
Training mit Laufschule	10`Einlaufen in den Gruppen - 10`Laufschule gemeinsam – Lauftraining in Gruppen				
Gruppen	A ... bis 6.30	B 6.30 – 7.30	C 7.30 bis ...	Einsteigerkurs	
Mo. 23.03.20	Patrick Hess	Manuela Böni	Gisela Sutter		
Mo. 30.03.20	Röbi Bleisch	Rita Hug	Rosi Sirna		
<b>Do. 02.04.20 So. 19.04.20</b>	<b>Frühlingsferien freies Training ohne Leitung</b>				
Mo. 20.04.20	Röbi Bleisch	Gisela Sutter	Rosi Sirna	10. Einsteigerkurs mit Karin und Fridli	
Mo. 27.04.20	Patrick Hess	Manuela Böni	Maya Hefti		
Mo. 04.05.20	Röbi Bleisch	Maya Hefti			
	Laufschuhtest für alle				
Mo. 11.05.20	Manuela Böni	Gisela Sutter	Maya Hefti		
Mo. 18.05.20	Patrick Hess	Rita Hug	Rosi Sirna		
Mo. 25.05.20	Manuela Böni		Maya Hefti		
<b>Mo. 01.06.20</b>	<b>Pfingstmontag freies Training ohne Leitung</b>				
<b>Mo. 08.06.20</b>	Röbi Bleisch	Gisela Sutter	Rosi Sirna		
<b>Mo. 15.06.20</b>	<b>Trainingslauf für den Klöntalerseelauf</b>				
Mo. 22.06.20	Patrick Hess	Manuela Böni	Rita Hug		
<b>Fr. 26.06.20</b>	<b>36. Klöntalerseelauf</b>				
<b>Mo. 29.07.- So. 09.08.20</b>	<b>Sommerferien freies Training ohne Leitung</b>				
Mo. 10.08.20	Manuela Böni	Röbi Bleisch	Rosi Sirna		
Mo. 17.08.20	Fridli Marti	Maya Hefti	Rita Hug		
<b>Do. 20.08.20</b>	<b>Laufschuhanalyse bei Tödisport Glarus</b>				
Mo. 24.08.20	Patrick Hess	Karin Hophan	Gisela Sutter		
Mo. 31.08.20	Röbi Bleisch	Manuela Böni	Maya Hefti		
Mo. 07.09.20	Patrick Hess	Rita Hug	Rosi Sirna		
Mo. 14.09.20	Fridli Marti	Röbi Bleisch	Manuela Böni		
<b>So. 20.09.20</b>	<b>Brunch-Lauf</b>				
Mo. 21.09.20	Patrick Hess	Maya Hefti	Gisela Sutter		
<b>Sa, 26.-So, 27.9.20</b>	<b>Läuferreise Einsteinmarathon Ulm</b>				
Mo. 28.09.20	Fridli Marti	Rita Hug	Rosi Sirna		

<b>Mo. 05.10. – So. 18.10.20</b>	<b>Herbstferien freies Training ohne Leitung</b>			
Mo. 19.10.20	Karin Hophan	Manuela Böni	Röbi Bleisch	
<b>Sa. 24.10.20</b>	<b>36. Stadtlauf Glarus</b>			
Mo. 26.10.20	Patrick Hess	Rita Hug	Maya Hefti	
Mo. 02.11.20	Fridli Marti	Röbi Bleisch	Rosi Sirna	
<b>Mi. 04.11.20</b>	<b>Start Winterfit</b>			
Mo. 09.11.20	Manuela Böni	Rita Hug	Gisela Suter	
<b>Fr. 13.11.20</b>	<b>Jahresessen LG Glarus</b>			
Mo. 16.11.20	Patrick Hess	Maya Hefti	Rosi Sirna	
Mo. 23.11.20	Karin Hophan	Manuela Böni	Maya Hefti	
Mo. 30.11.20	Fridli Marti	Gisela Sutter	Rita Hug	
Mo. 07.12.20	Patrick Hess	Röbi Bleisch	Rosi Sirna	
Mo. 14.12.20	Manuela Böni	Rita Hug	Gisela Sutter	
<b>Mo. 21.12.20</b>	<b>Weihnachts - Special Karin Hophan und Maya Hefti</b>			
<b>Do. 24.12.- So. 10.01.21</b>	<b>Weihnachtsferien freies Training ohne Leitung</b>			
Mo. 11.01.21	Karin Hophan	Röbi Bleisch	Maya Hefti	
Mo. 18.01.21	Patrick Hess	Gisela Sutter	Rosi Sirna	
Mo. 25.01.21	Fridli Marti	Röbi Bleisch	Karin Hophan	
<b>Sa. 30.01. – So. 07.02.21</b>	<b>Sportferien freies Training ohne Leitung</b>			
Mo. 08.02.21	Patrick Hess	Manuela Böni	Gisela Sutter	
Mo. 15.02.21	Karin Hophan	Maya Hefti	Rosi Sirna	
<b>Fr. 19.02.21</b>	<b>41. Mitgliederversammlung LG Glarus</b>			
Mo. 22.02.21	Fridli Marti	Manuela Böni	Rita Hug	
Mo. 01.03.21	Röbi Bleisch	Gisela Sutter	Karin Hophan	
Mo. 08.03.21	Patrick Hess	Rita Hug	Rosi Sirna	
Mo. 15.03.21	Fridli Marti	Gisela Sutter	Maya Hefti	

### Startort und Trainingszeit

- Lauftreff:** **ganzes Jahr**  
jeweils am Montag und Mittwoch - Eingang Turnhalle Buchholz 18.30 bis 19.30
- Longjoggs:** **ganzes Jahr**  
Jeweils am Samstag – Eingang Turnhalle Buchholz 10.00 bis ...  
Infos via Whats App
- Einsteigerkurs:** **20 April bis 22. Juni 2020**  
jeweils am Montag - Eingang Turnhalle Buchholz Karin Hophan  
18.30 bis 19.30

LG-Plan Röbi Bleisch

**Winterfit:**

**ab 4. November 2020**

jeweils am Mittwoch in der Turnhalle Mitlödi

19:00 – 20.00

**Homepage der LG-Glarus:** [www.laeufergruppe.ch](http://www.laeufergruppe.ch)

Vorstand

**Leiterteam - Kontaktliste**

Name	Telefon	Natel	E-Mail
Röbi Bleisch, Amselweg 9, 8750 Glarus	055/ 640 43 72	079/ 297 40 08	roebibl@bluewin.ch
Manuela Böni, Mattstr.11, 8755 Ennenda	055/ 640 47 06	079/ 566 15 42	manuela.boeni@postfinance.ch
Rita Hug, Rüteli 1 8762 Schwanden	055/ 644 11 37	079 793 23 75	info-metzgerei-hug@bluewin.ch
Rosi Sirna, Kirchweg 60 8750 Glarus	055/ 640 90 48	079/124 82 28	rosalia.sirna@bluewin.ch
Maya Hefti, Küngenhoschet 8755 Ennenda		079/ 768 00 50	endi3@gmx.ch
Karin Hophan, Auf Erlen 32 8750 Glarus		079/ 385 50 25	karinahophan@bluewin.ch
Fridli Marti, Auf Erlen 32 8750 Glarus		076/ 372 38 36	fridli.marti@bluewin.ch
Gisela Sutter, Weid 35 8754 Netstal		078/ 822 19 78	gisela-sutter@outlook.com
Patrick Hess, Rickenstrasse 15 8735 St. Gallenkappel		079/ 366 22 69	patrick.hess@gmx.ch