



# Vorbereitet an den Gossauer Weihnachtslauf (7.12.24)

Dienstagabend, 5.11. / 19.11. / 26.11. / 3.12.2024  
jeweils von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr



# Vorbereitet an den Gossauer Weihnachtslauf (7.12.24)

Wann: Dienstagabend, 5.11. / 19.11. / 26.11. / 3.12.2024

Wo: Gossau, Lindenbergturnhalle

Zeit: 19.15 Uhr; Start Training 19.30 Uhr; Trainingsdauer: 1 Stunde

Training:

19.30 Einwärmen

19.40 Lauftechnik/Laufinputs

19.50 Laufen 30'

20.20 Auslaufen

20.25 Dehnen/Laufinputs

Leitung: Mitglieder des LSV Laufsportverein Region Gossau, [www.laufsportverein.ch](http://www.laufsportverein.ch)

Anmeldung: an Dani Meyer ([daniel.meyer74@gmx.ch](mailto:daniel.meyer74@gmx.ch))

Kosten: Keine.... nur für anschliessenden Restaurantbesuch

Garderoben/Duschen: stehen vor Ort zur Verfügung

Mitnehmen: Leuchtweste und wenn vorhanden Stirnlampe

Der LSV Laufsportverein Region Gossau freut sich auf dich!

[www.laufsportverein.ch](http://www.laufsportverein.ch)

