

# Trainingstag vom Sportklub Langnau am Samstag, 23. April 2022

Gruppe 1	Jg.	Hürden	Weit	Hoch	Speer	
1	Nadja Leuenberger	2002				
2	Emily Lüthi	2004				
3	Julia Schwab	2004				
4	Amanda Thomasmooore	2005				
5	Alisha Thomasmooore	2005	10.00	11.00	13.00	14.00
6	Janine Limacher	2005	bis	bis	bis	bis
7	Yogani Yogalingam	2005	10.50	11.50	13.50	14.50
8	Selina Mosimann	2006	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr
9	Sharmiga Selvakumar	2006				
10	Hanna Hirsbrunner	2007				
11	Fabienne Flükiger	2007				
12	Yara Schneider	2007				
13	Nina Lempen	2007				
14	Jelena Schranz	2008				
15	Moirra Keller	2008				
16	Keira Lehmann	2008				
17	Ronja Gerber	2008				

Gruppe 2	Jg.	Ball	Hürden	Weit	Hoch	
1	Vera Lehmann	2009				
2	Alisha Schafroth	2009				
3	Valerie Lempen	2009	10.00	11.00	13.00	14.00
4	Mina Hirsbrunner	2009	bis	bis	bis	bis
5	Marina-Nina Minder	2009	10.50	11.50	13.50	14.50
6	Lisa Ritz	2009	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr
7	Livia Gerber	2009				
8	Elina Schwarz	2010				
9	Pooja Nathan	2010				
10	Joa Lehmann	2010				
11	Giuliana Berger	2010				
12	Lina Wittwer	2011				
13	Emma Ritz	2011				

Gruppe 3	Jg.	Hoch	Ball	Hürden	Weit	
1	Jonas Mosimann	2011				
2	Leanne Hodel	2011				
3	Anic Schwarz	2011				
4	Amira Wüthrich	2012	10.00	11.00	13.00	14.00
5	Nora Lehmann	2012	bis	bis	bis	bis
6	Emma Hirsbrunner	2012	10.50	11.50	13.50	14.50
7	Alvin Thomasmooore	2012	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr
8	Taya Lehmann	2012				
9	Mila Graf	2012				
10	Jael Mosimann	2013				

Gruppe 4	Jg.	Weit	Hoch	Ball	Hürden	
1	Jaelle Hofer	2013				
2	Fernando Locher	2013				
3	Marleen Gfeller	2013				
4	Anica Nathan	2014	10.00	11.00	13.00	14.00
5	Naveen Nanthakumar	2014	bis	bis	bis	bis
6	Fiona Batzli	2014	10.50	11.50	13.50	14.50
7	Ziva Schafroth	2014	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr
8	Elisa Lüdi	2014				
9	Lenja Hodel	2014				

Programm		
09.30 Uhr	ALLE	Besammlng / Einlaufen mit Lauf-ABC / Dehnen

10.00 Uhr bis 10.50 Uhr	Gruppe 1	Hürden	Noemi / Gabi
	Gruppe 2	Ball	Michu / Renate L.
	Gruppe 3	Hoch	Ueli / Pesche
	Gruppe 4	Weit	Blacky / Renate O.

11.00Uhr bis 11.50 Uhr	Gruppe 2	Hürden	Noemi / Gabi
	Gruppe 3	Ball	Michu / Renate L.
	Gruppe 4	Hoch	Ueli / Pesche
	Gruppe 1	Weit	Blacky / Renate O.

12.00 - 13.00 Uhr	ALLE	Mittagspause
-------------------	------	--------------

13.00 Uhr bis 13.50 Uhr	Gruppe 3	Hürden	Noemi / Gabi
	Gruppe 4	Ball	Michu / Renate L.
	Gruppe 1	Hoch	Ueli / Pesche
	Gruppe 2	Weit	Blacky / Renate O.

14.00 Uhr bis 14.50 Uhr	Gruppe 4	Hürden	Noemi / Gabi
	Gruppe 1	Speer	Michu / Renate L.
	Gruppe 2	Hoch	Ueli / Pesche
	Gruppe 3	Weit	Blacky / Renate O.

15.00 Uhr	Staffel / Hindernisparcours
-----------	-----------------------------

Ende ca. 15.30 Uhr
--------------------

<b>Mitnehmen:</b> Hallen-/Aussenturnschuhe, Nagelschuhe, Regenkleider, ev. Ersatzkleider (Socken, T-Shirt) , Sonnenhut/-creme, Trinkflasche/Zwischenverpflegung, Motivation & gute Laune
---

