

# Lauftrainingsplan Schützen Uttwil 2022

- 20. Feb Salmsacher Grenzlauf  
Warm-up mit Formcheck
- 19./20. März Rhylauf  
SM Halbmarathon
- 14. Mai Pallenge  
7 Summits Ultra (Infos folged)
- 15.-17. Jul. Eiger Ultra Trail  
Leider Hauptdisziplinen (101km und 51km) schon ausgebucht.  
Stattdessen findet der Patches-Gigathlon statt 😊 Infos folgen.
- 24. Jul. Kesswiler Seelauf
- 7. Aug. Velotour auf Schwägalp und Wanderung auf Säntis  
Höhentraining, Vorbereitung Velotour ins Tessin
- 20. Aug. Waldstattlauf  
Kombilauf 10+17km Bergpanorama am Säntis
- 3. Sep. Velotour Uttwil – Locarno  
Mittagessen auf Lukmanier
- 15. Okt. Hallwiler Seelauf  
Halbmarathon
- 30. Okt. Swiss City Marathon Luzern
- 6. Nov. **New-York Marathon**  
Wird verbunden mit ca. 5 tägiger Schützenreise. Noch keine Rückmeldung des Veranstalters.

Ab April jeden nichtregnenden Donnerstagabend Lauftraining. Anmeldung per WhatsApp bis Do 13:00, Durchführung ab 3 Personen.

Auf möglichst viele Teilnehmenden freue ich mich.