



Termine

Trainings 2012

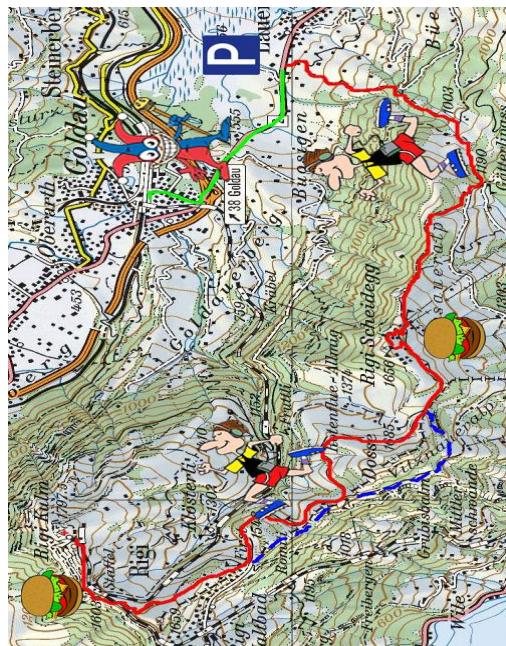
Special Events

Pfingsttage

Youth Power

## Rigi – Panoramalauf für alle:

- Sa 14.7
1. Berglauf: Lauerz-Gätterli-Rigi Scheidegg ca 1100hm
  2. Panoramalauf auf altem Bahntrasse nach Rigi Staffel
  3. Rigi Staffel-Rigi nochmals kurzer Berglauf 200hm
  4. mit Bahn zurück nach Goldau
  5. Joker-Run auf Goldau-Parkplatz
- (📞 René Blättler / bitte kurz anmelden Mail oder SMS)  
[tl@triclubhergiswil.ch](mailto:tl@triclubhergiswil.ch) / 078 768 15 46



**Berggasthof zum Glück**  
Agentur für Werbung.



## Infos

### Trainingsrennen am Mittwochabend!

Für Laufinteressierte finden sechs Etappen der GO IN6WEEKS vom 18. April bis 23. Mail statt. Es ist möglich an einer, mehreren oder allen Etappen teilzunehmen.  
Termine und Racedaten unter: [www.6weeks.ch](http://www.6weeks.ch)

### Pfingst – Trainingstage für alle:

- Sa 26.5 **Rothenburg - Zofingen retour** 🌟  
Treffpunkt: 10.30 Uhr bei Leichtathletik  
Anlage Rothenburg. ca.90km
- So 27.5 **Long Jog** um den Sempachersee  
Treffpunkt 10:30 Uhr Vogelwarte Sempach  
ca. 20km
- Mo 28.5 **Biken, coupiert im Raum Beromünster** 🌟  
Treffpunkt: 10.30 Uhr bei Leichtathletik  
Anlage Rothenburg ca. 2-3h.  
(Parkplätze vorhanden)

(📞 Hans Koch / bitte kurz anmelden per Mail oder SMS)  
[tl@triclubhergiswil.ch](mailto:tl@triclubhergiswil.ch) / 078 768 15 46

*Wir gratulieren herzlich zum Nachwuchs von:*

*Irene und Stefan mit Noel*

*Ambra und Philippe mit Leandro*



# Trainings

# Special Events

# Youth Power

## Mai / Juni / Juli / August

### swim

Bis zu den Sommerferien finden die geleiteten Schwimmtrainings weiterhin in Kriens statt!  
(Di 19.30 – 20.30) (Sa: 16:30 – 17:30)  
☞ Hans Koch / Sara Brunati

Ab Mai kann auch wieder in der Badi Hergiswil trainiert werden. Personen die wieder ein vergünstigtes Saisonabo möchten, melden sich bis am 27. April bei [tl@triclubhergiswil.ch](mailto:tl@triclubhergiswil.ch)

Wenn das Hallenbad im Sommer geschlossen ist, schwimmen wir, jeweils am Dienstag.  
**Neu in Badi Hergiswil** (See => Neo)  
Treffpunkt: 18.30  
☞ Hans Koch / Sara Brunati

### bike

Velotrainings: individuelle Ausfahrten werden via SMS/Mail oder in Trainings kurzfristig abgemacht.

### André Mémorial -

**Samstag 3. Juni, 9.00h Dorfplatz Beckenried**  
Gemeinsam von Beckenried zu Fuss, per Bahn oder mit dem Bike auf die Klewenalp. Nach dem Mittagessen, bei Kaffee & Kuchen geniessen wir auf der Alp Ängi, die herrliche Bergwelt. Zu dieser Tour sind auch Familien mit Kindern herzlich eingeladen. **Anmeldung bis 27. Mai an:** [p.rohrer@archbau.ch](mailto:p.rohrer@archbau.ch)  
Detaillierte Angaben folgen nach der Anmeldung.

Für Fragen und Rückmeldungen:  
Hans Koch: [tl@triclubhergiswil.ch](mailto:tl@triclubhergiswil.ch)  
Tel. 041 340 65 52  
Nat. 078 768 15 46

## Mai

So 12.5 **Long Jog** um den Sarnersee 17km  
Treffpunkt: 10.00 Uhr Sportanlage Seefeldpark, Sarnen.  
(☞ Brigitte Krummenacher / anmelden Mail od. SMS)  
[brigitte\\_krummenacher@bluewin.ch](mailto:brigitte_krummenacher@bluewin.ch) / 079 744 49 54

Do 7.6 **Fronleichnam Tremola Velotour für alle** ☀:  
mit dem Zug von Luzern nach Airolo, anschliessend mit dem Velo via Tremola, Andermatt, Erstfeld, Bauen Seelisberg (Velo 20min. schultern) (Variante via Schiff) nach Beckenried oder Luzern. ca. 110km, 1500hm.  
Auch für Rappi Starter geeignet!  
(☞ Renè Blättler / bitte kurz anmelden Mail oder SMS)  
[tl@triclubhergiswil.ch](mailto:tl@triclubhergiswil.ch) / 078 768 15 46



Sa 16.6. **PI STA BRI:** Infos folgen via Mail von ☞ Martin Poletti

Do 21. 6. **Susten – Grimsel – Furka** ☀ / Start – Ziel in Erstfeld  
(☞ Hans Koch / bitte kurz anmelden Mail oder SMS)  
[tl@triclubhergiswil.ch](mailto:tl@triclubhergiswil.ch) / 078 768 15 46

## Clubmeisterschaften Samstag 11. August

Die Clubmeisterschaft wird im gewohnten Rahmen in Alpnach auf dem Flugfeld stattfinden. Anschliessend werden wir in der Badi grillieren.

(☞ Hans Koch / Anmeldung bis Mittwoch 1. August 2012  
[tl@triclubhergiswil.ch](mailto:tl@triclubhergiswil.ch) )  
Details folgen per Mail mitte Juli

## POLYSPORTTRAININGS

Mittwoch von 18.00 – 19.30 Uhr Treffpunkt: Chiläzentrum H-wil

➤ Mi	02.05.12	L	Mi	27.06.12	River Run
➤ Mi	09.05.12	V	Mi	04.07.12	L
➤ Mi	16.05.12	W	Mi	22.08.12	V
➤ Mi	23.05.12	I	Mi	29.08.12	W
➤ Mi	30.05.12	L	Mi	05.09.12	I
➤ Mi	06.06.12	V	Mi	12.09.12	L
➤ Mi	13.06.12	W	Mi	19.09.12	V
➤ Mi	20.06.12	I	Mi	26.09.12	W

Treffpunkt: Chiläzentrum Hergiswil

V: Velo L: Laufen I: Inline  
W: Wechseltraining (schwimmen, velo, laufen)

## SCHWIMMTRAININGS

Donnerstag von 18.00 – 19.00 Uhr

➤ Do	03.05.12	28.06.12	20.09.12
➤ Do	10.05.12	05.07.12	27.09.12
➤ Do	24.05.12	23.08.12	
➤ Do	31.05.12	30.08.12	
➤ Do	14.06.12	06.09.12	
➤ Do	21.06.12	13.09.12	

Wichtig: Vom 07.07.12 - 19.08.12 finden keine Trainings statt.

Betreffend Wettkämpfen werde ich euch noch informieren.

☞ Florian Durrer, 079 616 17 80, [florian.durrer@raiffeisen.ch](mailto:florian.durrer@raiffeisen.ch)

Zeichenerklärung:

☀ nur bei guter / trockener Witterung

☞ Verantwortliche Person