

# Thallinger; läuft mit dir.

## ***Nicht verpassen: 13.–15. März 2020 Trainingsweekend 100 Km von Biel***

Bereite dich mit Rolf Thallinger, 13-facher Biel-Finisher und Sieger 2017, auf den Klassiker der Ultraläufe vor

### Geführte Lauftrainings

#### Nachtlauf

**Freitag, 13. März 2020**

19.00 – 21.15 Uhr

**Aarberg – Wengi b. Büren**

18 Km, 220 Hm +, Tempo ca. 5'30-5'45 Min./Km

#### Emmendamm

**Samstag, 14. März 2020**

10.10 – 12.10 Uhr

**Kirchberg – Lohn**

17 Km, flach, Tempo ca. 5 Min./Km

#### Schlussetappe

**Sonntag, 15. März 2020**

12.00 – 14.20 Uhr

**Arch – Biel**

20 Km, 100 Hm +, Tempo ca. 5'15 Min./Km

Alle Lauftrainings auf der Originalstrecke des 100-Km-Laufs von Biel und geführt von Rolf Thallinger. Mit Pause, Verpflegung und Gepäcktransport. Zum Teil mit Garderobe/Dusche.

### Laufseminar Ultrarunning / Bieler Lauftage

**Samstag, 14. März 2020**

16.30 – 19.00 Uhr

**Jugendherberge Solothurn**

Landhausquai 23

Training, Vorbereitung, Mentales, Ausrüstung, Verpflegung, Taktik, Vorstellen der Strecken. Wissenswertes und viele Tipps aus Rolf Thallingers jahrelanger Erfahrung im Ultrarunning. In Deutsch.

### **Wähle dein Programm!**

CHF 20.- pro Anlass.

Anzahl Plätze limitiert.

Anmeldung erforderlich.

Anmeldung und Infos:

thallinger@bluewin.ch, 079 827 16 24

Anmeldeschluss:

6. März 2020

