

# TRAINING MIT MIKE VON GRÜNIGEN



\* ALLGEMEINE INFORMATIONEN Unter der professionellen Leitung von Mike von Grünigen kannst du am Freitag während zwei Stunden auf vier verschiedenen ausgesteckten Läufen trainieren. Eine Anmeldung zum Training ist nicht notwendig.

\* TRAININGSZEITEN  
10.30 – 12.30 Uhr: Für Interregion West  
(Rosaroter Trainingspass)  
13.30 – 15.30 Uhr: Für Interregion Mitte und Ost  
(Gelber Trainingspass)

\* ABLAUF  
Um Wartezeiten zu vermeiden finden zwei separate Trainingsblöcke statt (10.30-12.30 Uhr und 13.30-15.30 Uhr).  
Alle Fahrer der Interregion West dürfen am Vormittag von 10.30 bis 12.30 Uhr trainieren. Sie erhalten einen **rosaroten** Trainingspass.  
Alle Fahrer der Interregion Mitte und Ost dürfen am Nachmittag von 13.30 bis 15.30 Uhr trainieren. Sie erhalten einen **gelben** Trainingspass.  
**Bitte farbiger Pass unbedingt an das Training mitnehmen.**

## Training: Piste Lägerlift

