

STB RUNNING/WALKING 2020-21 (ab Oktober 2020)

Head Coach
 Markus Reber
 Schöneggweg 36,
 3007 Bern
markus.reber@stb-la.ch

Leistungsbezogene Abgrenzung
 (Richtwerte)
 GP-Richtzeit

GP Bern 1:15.00"
 10km 43.00"
 5km 21.30"

GP Bern 1:35.00"
 10km 50.00"
 5km 25.00"

STB RUNNING A

Leistungsorientierte Männer
 Leistungsorientierte Frauen

Gruppe 1
 Gabriel Lombriser
 Cédric Lehmann
 --

Gruppe 2
 Daniel Sidler
 Adrian Mühlethaler

Gruppe 3
 Ralf Jäger
 Rahel Gilgen-Ammann

- 0:59

1:00 – 1:10

1:10 – 1:15

STB RUNNING B

Running Breitensport
 Perspektivgruppe
 Fortgeschrittene
 Ambitionierte Hobbyläuferinnen und -läufer

Gruppe 4
 Yvonne Teuscher
 Michaela Frutiger
 Andreas Stalder

Gruppe 5
 Andreas Mahrer
 Sylvia Schneider
 Daniel Messerli

Gruppe 6
 Roland Fischer
 Manon Schuppers

Gruppe 7
 Caroline Ruffiner
 Martin Michel
 Marcel Biedermann

1:15 – 1:20

1:20 – 1:25

1:25 – 1:30

1:30 – 1:35

STB RUNNING C

Running Breitensport
 Fitness
 Freies Laufen
 Einsteigerinnen/Einsteiger

Gruppe 8
 Rolf Baumann
 Markus Reber

Gruppe 9
 Anne Olesen
 Ändu Moser

Gruppe 10
 Toni Walther
 Doris Wirth
 vakant

1:35 – 1:40

1:40 +

Leistungssport
 Frauen/Männer

Nachwuchs
 Frauen/Männer

Special Trainings
 Martin Michel (Long Runs)
 Ändu Moser (Athletic Circuit)

STB Walking B

Einsteigerinnen/Einsteiger
 Fitness/Plausch

> 6,0 km/h
 Christoph Scherz

> 6,5 km/h
 Patrizia Piccinali

STB Walking A

Fortgeschrittene
 Ambitionierte Frauen
 Ambitionierte Männer

>7,0 km/h
 Anita Dähler

7,5 km/h
 Kurt-W. Lüthi

STB Einsteigerkurs

Der Einstieg leicht gemacht
 (Mitte Januar bis Ende März)

Nordic Walking
 Kurt W. Lüthi

Running
 vakant
 Doris Wirth