

# Wir wünschen einen guten Start in das Jahr 2019!

Lauf! Denn das Leben ist zu kurz, um ein Couch-Potato zu sein.

## Mittwoch, 9. Januar

EL Quartierunde  
10x500m 1:30min P  
AL

## Samstag, 12. Januar, Cross Düdingen

## Mittwoch, 16. Januar

EL Wittigkofen  
3x2Rundi (1.650km) 2min P  
AL

## Mittwoch, 23. Januar

EL zur Kirche  
5xHügel  
AL

## Samstag, 26. Januar, Cross Lausanne

## Mittwoch, 30. Januar

EL zum Sensi  
8x1000m 2min P  
AL

