

	16.04.2014	Lauftraining	ASVZ:Laufband					30min			11.2km/h, ca. 5.5km
	17.04.2014	Lauftraining	Zürberg-red	11.35		246		0:52'02			
	18.04.2018	Lauftraining	Albistrait	33		1600					
	20.04.2014	Lauftraining	Üetliberg Trail	16.9		860	82.75	1:43'23	max Puls 168		
17	22.04.2014	Lauftraining	Üetliberg Trail	12.5		800		1:21'59	max Puls 173		
	23.04.2014	Lauftraining	Zürberg-red	10.9		243					
	25.04.2014	Race	Tüfelsschlucht Berglauf	8.3		500		0:41'22			
	26.04.2014	Lauftraining	Flachsee	12.3		157		0:58'32			
18	28.04.2014	Lauftraining	ASVZ:Laufband					30(+5)min			Intervall 15.0km/h (Kotzprogramm), 7.5 km
	29.04.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243		0:43'31			
	30.04.2014	Lauftraining	ASVZ:Laufband								13.8km/h, 11km
	03.05.2014	Race	Rohrdoerfer Frühlingslauf	12.2		230		0:48'10			
	04.05.2014	Lauftraining	Üetliberg Trail	24.3		1120		2:22'35			
19	05.05.2014	Skitour	Gross Schärhorn & Clariden		27.4		2600				
	07.05.2014	Lauftraining	Üetliberg Trail	18.3		851		2:00'00	max Puls 166		Voll kaputt
	09.05.2014	Lauftraining	ASVZ:Laufband					35min			11.5km/h, 6.6km
	10.05.2014	Lauftraining	Federi Triple	30.15		2635			max Puls 161		
20	12.05.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243		0:44'06			
	13.05.2014	Lauftraining	Zürberg-white	9.7		240		0:42'00			
	14.05.2014	Lauftraining	Zürberg-red	10.9		243		0:50'18			
	17.05.2014	Lauftraining	Flachsee	23.5		119	53.48	1:45'00	max Puls 161		
21	19.05.2014	Lauftraining	Zürberg-red	11.6		260		0:51:20			
	20.05.2014	Lauftraining	Üetliberg Longjog	26.1		880		2:19'44			
	21.05.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243		0:41'51			
	24.05.2014	Race	Passwang Berglauf	10.4		700		0:52'46	max Puls 171		
	25.05.2014	Lauftraining	Mythentrail	23		2030					
	27.05.2014	Lauftraining	ASVZ:Laufband					0:43'41			Intervall (14/16km/h), 14.6km/h, 10.6km
23	28.05.2014	Lauftraining	Longjog BJ	28.6		1370		3:14'15	maxPuls 164		
	02.06.2014	Lauftraining	Zürberg-red	10.9		243		0:48'03			
	03.06.2014	Lauftraining	Albismarathon	42.2		1280					
	06.06.2014	Lauftraining	Zürberg-white	10		250	63.1	0:46'39			
24	09.06.2014	Lauftraining	Berglauf Bannalp	9		1090		1:11'58	maxPuls 172		
	10.06.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243		0:40'56			
	12.06.2014	Lauftraining	Flachsee	12.3		100		0:53'43	maxPuls 172		
	13.06.2014	Spinning	ASVZ					0:30'00			
	15.06.2014	Race	Molèson	10.6		1290		1:16'34	maxPuls 172		
25	15.06.2014	Lauftraining	Molèson	4		200					Cool down after Race
	16.06.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243	45.28	0:39'31			PB :-)
	17.06.2014	Lauftraining	Üetliberg Trail	15		800		2:24'06			
	18.06.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243		0:43'01			
	19.06.2014	Bikettraining	Hasenberg-Friedlisberg		24.2		633				
	20.06.2014	Lauftraining	ASVZ:Laufband					35min			6.5km
26	22.06.2014	Race	Grenchenberglauf	12		860	52.26				
	23.06.2014	Spinning	ASVZ					0:40'00			very easy
	24.06.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9		150					very easy
	26.06.2014	Lauftraining	Zürberg					25min			4km
	28.06.2014	Race	Graubünden Marathon	42.2		2680		4:50'20			
27	29.06.2014	Spinning	At home				55.2	45min			relax
	30.06.2014	Spinning	ASVZ								
	01.07.2014	Lauftraining	Disentis Dynafit Alpine Running Trail	5.2		680					
	02.07.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243		0:47'00			
	03.07.2014	Lauftraining	Chäserrugg	7.8		1125		1:32'11	maxPuls 168		
	04.07.2014	Spinning	ASVZ					45min			
28	06.07.2014	Lauftraining	Falknis	17.8		2100	40.18	3:16'53			Maienfeld-Falknis in 1:56'28
	07.07.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243		0:47'51			Mit zerstörten Beinen
	08.07.2014	Spinning	ASVZ					45min			Anti Lactate
	09.07.2014	Spinning	ASVZ					51min			Anti Lactate
	11.07.2014	Lauftraining	Zürberg-red	10.6		243		0:53'00			
	12.07.2014	Lauftraining	Flachsee	12		84		0:55'30	maxPuls 170		
	13.07.2014	Lauftraining	Stanserhorn	11.05		1438		1:34'48	Schnittpuls 152		75% Intensität
29	15.07.2014	Wandern	Vorder Glärnisch Schwösteren		14		1740				
	16.07.2014	Wandern	Hohfläschenhütte		3		430				
	17.07.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243		0:41'33			
	20.07.2014	Race	Dolomites Skyrace	22		1750	31.38	2:39'45	Schnittpuls 156		
30	21.07.2014	Lauftraining	Monstein-Hauderalp-Oberalp	5		400					Relax
	23.07.2014	Lauftraining	Monstein-Unteralp-Oberalp	5.9		280					Relax
	26.07.2014	Race	Swissalpine Marathon Davos	79.6		2780		9:20'50			
31	27.07.2014	Bikettraining	Flachsee		20		50				
	28.07.2014	Spinning	At home					0:30'00			Relax
	29.07.2014	Spinning	ASVZ					0:30'00			Relax
	30.07.2014	Spinning	ASVZ					0:40'00			Moderate
	31.07.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243					Relax after K78
	01.08.2014	Wandern	Göschenalpsee		7.5		550				
	02.08.2014	Lauftraining	Bergseeschijen	23.6		1800	32.98		maxPuls 164		
32	04.08.2014	Lauftraining	3-Hütten Trail	21		2000			maxPuls 162		
	05.08.2014	Spinning	ASVZ								
	06.08.2014	Lauftraining	Flachsee	12.3		157		0:25'00			
	10.08.2014	Race	Rigi Berglauf	11.3		1400		0:53'00			
33	11.08.2014	Spinning	ASVZ					1:21'59	maxPuls 172		
	12.08.2014	Bikettraining	Hasenberg-Lieli		33		870	30(+5)min			
	13.08.2014	Lauftraining	ASVZ:Laufband					1:34'29	maxPuls 159		14.4km/h, 7.5km
	14.08.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243		35min			
	17.08.2014	Lauftraining	Flachsee	12.3		157	29.18	0:42'00			
34	18.08.2014	Lauftraining	Skyrun Bishorn	23		2520			schnittPuls 139		
	19.08.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38		243		0:42'00			
	20.08.2014	Lauftraining	Üetliberg	21.7		833		2:03'40	maxPuls 164		
	21.08.2014	Lauftraining	Zürberg-white	10		240		0:50'00			

	22.08.2014	Koppeltraining	Bike Unterchäseren		23		580	910						
	22.08.2014	Koppeltraining	Run Speer	5.7			580			69.78	0:57'00	maxPuls 165		
	24.08.2014	Bikettraining	Hasenberg-Lieli		31			790			1:34'00			
35	25.08.2014	Lauftraining	Skyrun Weissmies	19.1			2340				4:47'35	schnittPuls 133		
	26.08.2014	Spinning	ASVZ							41min				
	31.08.2014	Lauftraining	Flachsee	12.3			157			31.4		nach Schnupfen		
36	01.09.2014	Lauftraining	Zürberg-red	9.38			243					hart nach Schnupfen		
	02.09.2014	Lauftraining	Zürberg-white	9.7			240			43min		easy		
	03.09.2014	Lauftraining	Skyrun Barrhömer	26.5			2817			5:35:00				
	05.09.2014	Kraft	ASVZ											
	06.09.2014	Race	Muri Herbstlauf	10			46			55.58	0:41'00	Tempotraining		
37	08.09.2014	Kraft	ASVZ											
	09.09.2014	Lauftraining	ASVZ Finnenbahn	3.5			15					Relax		
	13.09.2014	Race	Jungfrau-Marathon	42.195			1820			45.695	4:07'40	schnittPuls 156!!		
	14.09.2014	Wandern	Hohfläschenhütte			3		430				Mit Krücken :-)		
			Total	1350.465	131.2	573	33.5	68159	3253	61558	3400	1564.865	(Total Running mit Indoortrainings)	
			Total Distanz	2088.17				Total Höhenmeter	136370					(ohne Indoortrainings)

