

Sommer 2018



Beginn: 18.15 Uhr

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Walking Nordic Walking	Themenlauf Special runs		
	4.45 bis 5.30 min./km.	5.30 bis 6.00 min./km.	6.00 bis 6.30 min./km.	6.30 bis 7.00 min./km.	Dauer 35 bis 45 min.	Dauer 45 bis 75 Min.			
	Rene Kottmeyer Herbert Keller	Corinne Arnold Stv. Leiter gesucht	Francoise Bickel Brigitte Schanz	Roli Bechtiger Kurt Pfister	Adrian Baumgartner Stv. Leiter gesucht	Katharina Müller	Fokus auf spezifische Themen, Läufe		
03.04	Zuger Trophy Steinhausen	um den Waldweiher	Waldlauf	Fahrtspiel	Leichtes Lauftraining angepasst an ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser ☺☺☺	Walking Nordic Walking			
10.04	Bahntraining	Treppenintervall	Fridbach (mit Waldstück)	Schlosshügel					
17.04	Der Schleicher	Surprise	Intervall	neue Zuger Stägeli					
24.04	Lang & Flach	Steinhausen	Höllgrotten = Langjog	Um de Weiher ume (länger)					
01.05	Kurz & Bündig	locker an der Lorze	kurz über d'Stadt	Kurzer lockerer Lauf					
	Eröffnungsapéro								
08.05	Bahntraining	Schluchtenlauf	Um d'Villette	Intervalltraining					
15.05	Zuger Trophy Baar	Steinhauserwald	Hänggelisteig	Choller					
22.05	Kranke Psychotour	Surprise	Laufschule	Hänggelisteig					
29.05	Herby's Surprise	Up and down	Schluecht	Der Lorze entlang					30.05: Conconi-Test
05.06	Hänggelisteig	Fahrtspiel	Oberwil mit Panorama	Fridbach (länger)					
12.06	Wildenburg Wasserfall	Villette Cham	Fahrtspiel	Fahrtspiel					
19.06	Zugerberglauf	Zugerberg (länger)	Zugerberglauf	Zugerberglauf			Zugerberg		
26.06	Knonau Return	Panoramalauf	Schlossberghills	Lorzentobel			Alternatives Datum: Zugerberglauf		
03.07	Massimo's Aegerisee Special	Aegeriseelauftraining (PW)	Aegeriseelauftraining (PW)	Aegeriseelauftraining (PW)			Vorbereitung Aegeriseelauf		
10.07	Sommerferien, Training nach Ansage								
14.08	Sommerferien, Training nach Ansage								
21.08	Kurz & Bündig	locker an der Lorze	freies Training Grillabend	Zuger Trophy mittel	Leichtes Lauftraining angepasst an	Walking Nordic Walking			
28.08	Zuger Trophy Zug	Höllgrottentrail (länger)	Kapellenlauf	Auf Ho Chi Minh's Pfad	▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser ☺☺☺				
04.09	Nora's Surprise	Treppenlauf	Deibühl	Intervalltraining					
11.09	Zimbel Treppen	Steinhauserwald	Waldweiher	Der Lorze entlang					
18.09	St.Verena Traverse	Up and down	Talacher	Um de Weiher ume (länger)					
25.09	Hünenberger Käsetour	Oberwilrunde	Hirssattel	Zug einmal anders					
02.10	Zugerberg im Laub	Zugerbergtrail (länger)	Waldtreppen	Steinhauserwald					

Klausabend, 11. Dezember 2018: Beiträge bis am 25. November 2018 an info@zugerlauftreff.ch

Auskünfte, Informationen:

info@zugerlauftreff.ch
[079 890 5005](tel:0798905005) Adrian Baumgartner

laufshop dynamischam
 laufen ist unsere leidenschaft

www.zugerlauftreff.ch

www.lkz.ch

