

Sommer 2022



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 60 bis 75 Min.	Fokus auf spezifische Themen, Läufe		
	René Kottmeyer Herbert Keller	Robert Baumann LeiterIn gesucht	Brigitte Schanz Daniela Giger	Roli Bechtiger Kurt Pfister	Adrian Baumgartner Stv. LeiterIn gesucht	Katharina Müller			
05.04	Lockerer Training bis Vilette	Um den Waldweiher	Hängglisteig	Der Lorze entlang	Leichtes Lauftraining angepasst an ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser	Walking Nordic Walking			
12.04	Steinhausen Wald	Fahrtenspiel am See	Choller Lauf	Steinhauser Schlossberg					
19.04	Blasenberg Panoramaweg	Hängglisteig	Easter Bunny Chase	Choller					
26.04	Lorzentobel Ausstieg Tobelbrücke	Up und Down	Zuger Trophy Baar	Intervalltraining					
03.05	Bahntraining Intervall	Locker an der Lorze	kurz & bündig	kurze Runde					
Eröffnungspäro									
10.05	Badi Hühnenberg	Deibüel	Steinhauser Weiher	Hängglisteig					
17.05	Oberwil Psychorunde	Vilette Cham	Oberwiler Panorama Lauf	Steinhauserwald					
24.05	Steinhausen Weiher	Suprice	Fahrtenspiel	Fridbach (länger)					
31.05	Zugerberg	Suprice	Inwil mit Talacher	Lorzentobel					
07.06.	Lorzentobel	Schluchtenlauf	Fridbach & Schönegg	Fahrtspiel					
14.06	Schlossberg Cham Intervall	Talacher	LampenSprint Vilette	Richtung Rossau 1.5 h					
21.06	Oberwil Treppenlauf	Auf den Zugerberg	dem Schatten nach	Der Lorze entlang					
28.06	Cham Vilette	Steinhauserwald	Stägeli uf - Stägeli ab	Ho Chi Minh (Trailrunning)					
05.07	Hängglisteig mehrfach	Ägerisee Lauf	AegeriSeeLauf Training	Aegeriseelauftraining			Aegeriseelauf Vorbereitung		
12.07	Sommerferien, Training nach Ansage								
17.08	Sommerferien, Training nach Ansage								
23.08	Steinhausen Weiher	gemütlich am See	Schlossberg Hills	Baarburg	Leichtes Lauftraining angepasst an ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser	Walking Nordic Walking			
30.08	Bahntraining Intervall	Kurz am See	kurz & Knackwurst	Zuger Trophy Mittel					
Grillabend									
06.09	Blasenberg Panoramaweg	intervall	Zuger Trophy Zug	> 10 km Lauf (länger)					
13.09	Lorzentobel	Suprice	LorzenLauf	Zugart					
20.09	Allenwinden über St. Verena	Suprice	Steinhauser Wald	Steinhauserwald					
27.09	Vilette, Intervall	Baarburg	HerbstLauf	Intervalltraining					

Chlausabend, 13. Dezember 2022: Beiträge jederzeit bis am 30. November 2022 an info@zugerlaufftreff.ch willkommen

Auskünfte, Informationen:

info@zugerlaufftreff.ch

079 890 5005 Adrian Baumgartner

www.zugerlaufftreff.ch



Unterstützt vom
Kanton Zug

www.lkz.ch

