

Winter 2022-2023



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 55 min	Dauer 60 bis 75 min		
	Herbert Keller René Kottmeyer	LeiterIn gesucht Robert Baumann	Daniela Giger Brigitte Schanz	Roli Bechtiger Kurt Pfister	Adrian Baumgartner Stv. LeiterIn gesucht	Katharina Müller	Fokus auf spezifische Themen, Läufe	
04.10.	Steinhauser Wald	Höllgrotte	Blickensdorf	Fridbach (länger)	Leichtes Lauftraining angepasst an ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser ☺☺☺	Walking Nordic Walking		
11.10.	Blegi Kurven Run	Hänggelisteig	JokerDay	Zugart (bei gutem Wetter)				
18.10.	Schluechthof Run	um den Waldweiher	SchlossBergHills	10 km-Lauf				
25.10.	Cham Vilette Turn	Intervall	Lampensprints	Intervalltraining (kurz)				
01.11.	Langsam & Locker	Schluchtenlauf	Herbstlauf	locker der Lorze entlang				
08.11.	Hänggelisteig	Baar Inwil	Hänggelisteig	Vollmondlauf				
15.11.	Herby's Surprise	Talacher	Oberwiler Panoramalauf	Choller				
22.11.	Oberwiler Psychotour	Surprise	St. Andreas Special	Stägeli uf Stägeli ab				
29.11.	Schlossberg Hil's	Lichter Weg Hünenberg	Schönegg	Steinhauser Schlossberg				
06.12.	Lichterweg Baar	Lichterweg Baar	LichterWegBaar	Schluechthof (länger)				
13.12.	kurz & bündig (Bahn)	kurz dem See entlang	kurz & bündig	Krippenlauf (kurz)				
	Klausabend	Klausabend	Klausabend	Klausabend				
20.12.	Vilette Lampensprints	Lichterweg Zugerberg	LichterWegZugerBerg	Zuger Lichterlauf				
Weihnachten / Neujahr (Garderoben geschlossen)								
Wir wünschen allen frohe Weihnachten und ein erfolgreiches 2022								
03.01.	Neujahrslauf	Happy New Year's Run	Kalorien-Killer-Lauf	lockeres Jahreseinlaufen	Leichtes Lauftraining angepasst an ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser ☺☺☺	Walking Nordic Walking	Garderoben eventuell geschlossen	
10.01.	Hünenberger Badi	Lampensprint	Stägeli uff - Stägeli ab	Um d'Vilette ume (länger)				
17.01.	Bahntraining	Inwiler Runde	Neue Lorze - Alte Lorze	Der Lorze entlang				
24.01.	Baar - Talacher	Panorama Lauf	Baar Discovery	Hänggelisteig				
31.01.	Langrüti - Langholz	Hänggelisteig	kalt & flach	Fahrtspiel				
07.02.	Oberwiler Psychotour	Intervall	Lampensprints	Choller				
14.02.	Bahntraining	Deibühl Baar	Talacher	Richtung Oberwil (länger)				
21.02.	Inwiler Runde	locker dem See entlang	Carneval Rallye	Zuger Stadtlaf				
28.02.	Steinhauser Weiher	Talacher	FahrtenSpiel	Steinhauser Schlossberg				
07.03.	Oberwil Treppen des Grauens	Um den Weiher	Full Moon Run	Stägeli uf Stägeli ab				
14.03.	Steinhausen Forest Run	Höllgrotte	BahnTraining	Intervalltraining				
21.03.	Baar - Burg herum	up and down	Talacher	Fridbach (länger)				
28.03.	Lorzentobel Brücke Up-Way	Schluchten Lauf	Zuger Trophy Steinhausen	Steinhauserwald				

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

Auskünfte, Informationen:

info@zugerlaufftreff.ch
 079 890 50 05 **Adrian Baumgartner**

www.zugerlaufftreff.ch



Unterstützt vom
Kanton Zug



www.lkz.ch