

# Sommer 2024



Beginn: 18.15 Uhr

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Nordic Walking	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 75 bis 90 min.	offen				
	Herbert Keller René Kottmeyer	LeiterIn gesucht Robert Baumann	Daniela Giger Denise Baumgartner	Roli Bechtiger Kurt Pfister	Adrian Baumgartner Yanick Häfliger	Katharina Müller	ohne Leitung	Fokus auf spezifische Themen, Läufe			
02.04.	Osterlauf	lockere Runde	After Easter Bunny Chase	Der Lorze entlang	Leichtes Lauftraining angepasst an ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser	Nordic Walking ▪ unterschiedliches Gelände ▪ angepasst auch an interessierte Einsteiger  <b>Voraussetzung:</b> ▪ Grundkondition ▪ Sicheres Gehen in jedem Gelände	Walking ▪ Individuell ▪ Spontane Einteilung				
09.04.	Bahntraining	Bahntraining	Villette Lampensprints	Steinhauser Schlossberg							
16.04.	Badi Hünenberg	Nach Ansage	Fridbach/Schönegg	Fahrtspiel							
23.04.	Baarburg	Up and Down	Steinhausen Weiher	Hänggelisteig							
30.04.	Psychotour +	Um den Weiher	Zuger Trophy Baar	Choller							
07.05.	Höllgrotten	Villette	Stägeli uf, Stägeli ab	Fridbach (länger)							
14.05.	Bahntraining	Bahntraining	Bahntraining	kurze Runde							
<b>Eröffnungsapéro</b>											
21.05.	Talacker	Surprise	Alte Lorze - Neue Lorze	Steinhauserwald							
28.05.	Steinhauser Weiher +	Nach Ansage	Hänggelisteig	Intervalltraining							
04.06.	Blasenbergl Panorama	Talacher	Cham Discovery	Richtung Rossau 1.5 h							Laufschule, -analyse (Fortgeschrittene)
11.06.	Schlossberg Heuvels	Villette	Inwil & Talacher	Lorzentobel							Laufschule, -analyse (Fortgeschrittene)
18.06.	Hänggelisteig	Auf den Zugerberg	Schlossberg Hills	Ho Chi Minh (Trailrunning)							Laufschule, -analyse (allgemein)
25.06.	Bahntraining	Bahntraining	Oberwiler Panorama Lauf	Um de Weiher ume (länger)							Laufschule, -analyse (allgemein)
02.07.	Aegeriseelauf Vorbereitung	Aegerisee Lauf Vorbereitung	Aegerisee Lauf Vorbereitung	Aegerisee Vorbereitung				Aegeriseelauf Vorbereitung			
<b>09.07.</b>	<b>Sommerferien, Training nach Ansage</b>										
<b>13.08.</b>									23. Juli: Zugerberglauf 13. August: Zugerberglauf (Ersatzdatum)		
20.08.	Schönegg über Oberwil	Panoramalauf	Blickensdorf	Zugart	Leichtes Lauftraining angepasst an ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser	Nordic Walking	Walking				
27.08.	Bahntraining	Intervall	Zuger Trophy Zug	Zuger Trophy Zug							
<b>Grillabend</b>											
03.09.	Steinhauser Weiher	Schluchtenweg	Steinhauser Wald	Baarburg							
10.09.	Blasenbergl Panorama	Baarburg	Fridbach/Schönegg	> 10 km Lauf (länger)							
17.09.	Allenwinden über St. Verena	Nach Ansage	Baarer Runde	Fahrtspiel							
24.09.	Baar Inwil Kanti	Surprise	St. Andreas Special	Stägeli uf, Stägeli ab							

Chlausabend, 3. Dezember 2024

Auskünfte, Informationen:

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

[www.zugerlauftreff.ch](http://www.zugerlauftreff.ch)



Unterstützt vom  
Kanton Zug



[www.lkz.ch](http://www.lkz.ch)

LEICHTATHLETIK  
KLUB ZUG