

Das Konzept ist so aufgebaut, dass bis im Frühling – bei entsprechender Voraussetzung – mit wöchentlich 2 Trainings das Ziel erreicht werden kann. Fleissigere LäuferInnen können in dieser Zeit auch Gruppen wechseln und weitere Ziele anpeilen.

Anmerkung:

Während der **Wintersaison** (Nov. - April) laufen die Gruppen **Läufer 1 und Läufer 2** zusammen. Je nach Bedürfnis wird in **zwei** Gruppen (schnellere/langsamere) gelaufen.

Gruppe	Voraussetzung	Ziel	LeiterInnen
Walking Nordic Walking 1-2 Gruppen	Freude an der Bewegung. Einsteiger Walkingstöcke zur Probe vorhanden	Mit schnellen Schritten zum Wohlbefinden. Fettverbrennung	Maya Kistler Bruno Bättig Verena Bättig Lisbeth Gisler
LäuferInnen 1 + 2	Einsteiger + Fortgeschrittene 30 Min. (6½ min/km)	Im Frühling 30 – 45 Minuten ohne Unterbruch laufen	Rita Fassbind Werner Stalder Ernst Gisler
LäuferInnen 3	40-50 Minuten ohne Unterbruch laufen können (6 bis 6½ min/km)	60 Minuten mit Tempowechsel und Laufschule	Rita Schmidli Andreas Kistler
LäuferInnen 4	Schneller-D 4.00 - 4.30 Mittel-D 4.30 - 5.00 Langsamer-D 5.00 - 5.30	Abwechslungsreiches Aufbautraining für Wettkämpfe	Urs Näpflin Markus Jenni
LäuferInnen 5	Schneller-D 3.30 – 4.00 Mittel-D 4.00 – 4.30 Langsamer-D 4.30 – 5.00	Abwechslungsreiches Aufbautraining für Wettkämpfe	Bruno Kruppenacher Kurt Stadelmann René Meier
Jugend ab 12 Jahre	30 Minuten laufen können	Gute Kondition und teilweise Vorbereitung Wettkämpfe	Renuis Birrer Flavio Furger Christoph Saxer

Hinweise: D = Dauerlauf
 Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Kontakt: Ernst Gisler, Regionalleiter LZ Lauffreff Ebikon
 Telefon: P: 041 410 60 50 / G: 041 419 88 27
 Mail: gisler-mueller@bluewin.ch