



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

Gruppe	Voraussetzung	Ziel	LeiterInnen
<b>Nordic Walking 1-2 Gruppen</b>	Freude an der Bewegung. Einsteiger  Walkingstöcke zur Probe vorhanden	Mit schnellen Schritten zum Wohlbefinden. Fettverbrennung	Bruno Bättig Lisbeth Gisler  Fritz Kübli
<b>Läufer und Läuferinnen 1</b>	Einsteiger + Fortgeschrittene ca.15 Min. (7.30 Min./Km.)	Im Frühling ca.30 Minuten ohne Unterbruch laufen	Verena Bättig Karin Betschart Martin Koch
<b>Läufer und Läuferinnen 2</b>	Fortgeschrittene ca. 30 Min.(7.00 Min./Km.)	Im Frühling ca.60 Min. ohne Unterbruch laufen	Karl Gauderon
<b>Läufer und Läuferinnen 3</b>	60-75 Minuten ohne Unterbruch laufen können (5.45 bis 6.30 Min./Km)	60 Minuten mit Tempowechsel und Laufschule	Markus Burch
<b>Läufer und Läuferinnen 4</b>	Schneller-D 4.00 - 4.30 Mittel-D 4.30 - 5.00 Langsamer-D 5.00 - 5.30	Abwechslungsreiches Aufbautraining für Wettkämpfe	Urs Näpflin Urs Gwerder
<b>Jugend ab 12 Jahre</b>	20 Minuten laufen können	Gute Kondition und teilweise Vorbereitung Wettkämpfe	Yves Burch Peter Waser

Hinweise: D = Dauerlauf  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Kontakt: Ernst Gisler, Regionalleiter Swiss- Laufftreff Ebikon  
Telefon P: 041 410 60 50 / H: 079 421 92 76  
Mail: [gisler-mueller@bluewin.ch](mailto:gisler-mueller@bluewin.ch)