



Das Konzept ist so aufgebaut, dass bis im Herbst - 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.

| <b>Gruppe</b>                         | <b>Voraussetzung</b>  | <b>Ziel</b>   | <b>LeiterInnen</b>                              |
|---------------------------------------|---|---|---|
| <b>Nordic Walking<br/>1-2 Gruppen</b> | Freude an der Bewegung<br>Einsteiger  | Mit schnellen Schritten zum<br>Wohlbefinden<br>Fettverbrennung  | Lisbeth Gisler<br>Bruno Bättig<br>Fritz Kübli   |
| <b>Läufer 1a<br/>Läufer 1b</b>        | Freude an der Bewegung<br>Einsteiger<br>ca. 20 Min. ohne Unterbruch<br>laufen können<br>(ca. 7.30 min/Km) | Bis im Herbst 30 Min. ohne<br>Unterbruch laufen können  | Verena Bättig<br>Karin Betschart<br>Martin Koch |
| <b>Läufer 2</b>                       | 30-60 Min. ohne Unterbruch<br>laufen können<br>(6 - 7 min/Km)   | Bis im Herbst 60 Min. ohne<br>Unterbruch laufen können  | Magi Bänziger<br>Karl Gauderon                  |
| <b>Läufer 3</b>                       | Schneller -D 4.30 - 5.00<br>Mittel -D 5.00 - 5.30<br>Langsamer -D 5.30 - 6.00                             | 60-75 Min. mit Tempowechsel und<br>Laufschule   | Markus Burch                                    |
| <b>Läufer 4</b>                       | Schneller -D 4.00 - 4.30<br>Mittel -D 4.30 - 5.00<br>Langsamer -D 5.00 - 5.30                             | Abwechslungsreiches<br>Aufbautraining für Wettkämpfe  | Urs Gwerder<br>Urs Näpflin                      |
| <b>Jugend<br/>10 - 16 Jahre</b>       | 10 Min. laufen können   | 20 - 30 Min. laufen können<br>In spielerischer Form Freude<br>am Laufen gewinnen<br>Vorbereitung auf Wettkämpfe | Yves Burch<br>Peter Waser                       |
| <b>Kids<br/>5 - 9 Jahre</b>           | Keine   | Bewegung und Spass  | Rita Fassbind<br>Pavel Sir                      |

Hinweis: D = Dauerlauf

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Kontakt: Ernst Gisler, Standortleiter SwissLauftreff Ebikon  
Telefon P: 041 410 60 50 / Mail: [gisler-mueller@bluewin.ch](mailto:gisler-mueller@bluewin.ch)