



Läuferriege Ebikon

Swiss- Lauffreff Ebikon

Gruppeneinteilung Winter

2021/2022

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
Nordic Walking 1-2 Gruppen	Freude an der Bewegung. Einsteiger Walkingstöcke zur Probe vorhanden	Mit schnellen Schritten zum Wohlbefinden. Fettverbrennung	Bruno Bättig Lisbeth Gisler Fritz Kübli
Läufer und Läuferinnen 1	Einsteiger + Fortgeschrittene ca.15 Min. (7.45 Min/Km.)	Im Frühling ca.30 Minuten ohne Unterbruch laufen	Martin Koch
Läufer und Läuferinnen 2	Fortgeschrittene ca. 30 Min.(7.00 Min/Km.)	Im Frühling ca.60 Min. ohne Unterbruch laufen	Läufer*innen wählen je nach Trainingsstand Gruppe 1 oder 3
Läufer und Läuferinnen 3	40-50 Minuten ohne Unterbruch laufen können (6.00 bis 6.30 Min./Km)	60 Minuten mit Tempowechsel und Laufschiule	Bruno Fleischli Markus Burch
Läufer und 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 Adrian Barmettler
Jugend ab 10 Jahre	20 Minuten laufen können	Gute Kondition und teilweise Vorbereitung Wettkämpfe	Yves Burch Erik Arnold

Hinweise: D = Dauerlauf
Versicherung ist Sache der Teilnehmer

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