



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

<b>Gruppe</b>	<b>Voraussetzung</b>	<b>Ziel</b>	<b>LeiterInnen</b>
<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
<b>Läufer-/innen 1</b>	Einsteiger + Fortgeschrittene ca.15 Min. (7.45 Min/km)	Im Frühling ca.30 Minuten ohne Unterbruch laufen	Martin Koch
<b>Läufer-/innen 2</b>	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
<b>Läufer-/innen 3</b>	40-50 Minuten ohne Unterbruch laufen können (5.30 bis 6.30 Min/km)	60 Minuten mit Tempowechsel und Laufschule	Bruno Fleischli
<b>Läufer-/innen 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 Adrian Barmettler
<b>Jugend ab 10 Jahre</b>	10 Minuten laufen können	Gute Kondition und teilweise Vorbereitung Wettkämpfe	Yves Burch Julia Schubert Erik Arnold

**Hinweise:** D = Dauerlauf  
Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

**Kontakt:** Adrian Barmettler, Regionalleiter Swiss-Laufftreff Ebikon  
Telefon: 079 253 55 10  
E-Mail: adi.barmettler@gmail.com