

## SwissLauftreff Standort Ebikon

### Gruppeneinteilung Sommer 2023

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 1-2 Gruppen</b>	Freude an der Bewegung Einsteiger	Mit schnellen Schritten zum Wohlbefinden Fettverbrennung	Lisbeth Gisler Bruno Bättig Erich Schuler
<b>Läufer 1a Läufer 1b</b>	Freude an der Bewegung Einsteiger ca. 20 Min. ohne Unterbruch laufen können (ca. 7.30 min/Km)	Bis im Herbst 30 Min. ohne Unterbruch laufen können	Martin Koch
<b>Läufer 2</b>	30–60 Min. ohne Unterbruch laufen können (6 – 7 min/Km)	Bis im Herbst 60 Min. ohne Unterbruch laufen können	Magi Bänziger
<b>Läufer 3</b>	Schneller -D 4.30 – 5.00 Mittel -D 5.00 – 5.30 Langsamer -D 5.30 – 6.00	60-75 Min. mit Tempowechsel und Laufschule	Bruno Fleischli Martin Brunner
<b>Läufer 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>Läufer 5</b>	Schneller D 4.00 - 4:30 von ca. 30 Minuten	Abwechslungsreiches Aufbautraining für Wettkämpfe Start mit Gruppe 4 anschliessend schnelle Einheit	Adrian Burri Adrian Barmettler
<b>Jugend 10 - 16 Jahre</b>	10 Min. laufen können	20 – 30 Min. laufen können In spielerischer Form Freude am Laufen gewinnen Vorbereitung auf Wettkämpfe	Yves Burch Julia Schubert Erik Arnold Jael Arnold
<b>Kids 5 – 9 Jahre</b>	Keine	Bewegung und Spass	Rita Fassbind Pavel Sir

Hinweis: D = Dauerlauf

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Kontakt: Adrian Barmettler, Standortleiter SwissLauftreff Ebikon  
Telefon: 079 253 55 10  
E-Mail: adi.barmettler@gmail.com