

SwissLauftreff Standort Ebikon

Gruppeneinteilung Sommer 2024

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.

Gruppe	Voraussetzung	Ziel	LeiterInnen
Nordic Walking 1-2 Gruppen	Freude an der Bewegung Einsteiger	Mit schnellen Schritten zum Wohlbefinden Fettverbrennung	Lisbeth Gisler Bruno Bättig Erich Schuler
Läufer 1a Läufer 1b	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
Läufer 2	30–60 Min. ohne Unterbruch laufen können (6 – 7 min/Km)	Bis im Herbst 60 Min. ohne Unterbruch laufen können	Magi Bänziger
Läufer 3	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
Läufer 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
Läufer 5	Schneller D 4.00 - 4:30 von ca. 30 Minuten	Abwechslungsreiches Aufbautraining für Wettkämpfe Start mit Gruppe 4 anschliessend schnelle Einheit	Adrian Burri
Jugend 10 - 16 Jahre	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
Kids 5 – 9 Jahre	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