

**Sport  
Imholz**

www.imholzsport.ch **Bürglen / Uri**

**Steve-Events**  
www.steve-events.ch  
*...und Bewegung macht spass*

# Imholz-Sport & Steve-Events 13. Lauftreff 2020

## Program

Nr.	DATUM	ZEIT	TREFFPUNKT	THEMA	BESONDERES
1	26. März	Donnerstag 18.00 Uhr	Seerestaurant	Lockerer Longjogg in 4 bis 5 Stärkeklassen	Angewöhnung mit Laufschule NEUEINSTEIGER - GRUPPE
2	16. April	Donnerstag 18.30 Uhr	Sportplatz Feldli Altdorf	Laufschule intensiv Intervallformen	Tempovariation
3	14. Mai	Donnerstag 19.00 Uhr	Parkplätze Schiesstand Flüelen	Genuss Weg der Schweiz	Belastungsunterschiede spüren in coupiertem Gelände
4	4. Juni	Donnerstag 18.30 Uhr	DAG-Parkplätze Altdorf Tennisplätze	Tempogefühl fördern in coupiertem Terrain	Von locker bis ganz schön hart...
5	25. Juni	Donnerstag 19.00 Uhr	Sportplatz Unterschächen	Longjogg MOUNTAIN	Genuss Schächentaler Berge Stäubifall oder Brunnital
6	20. August	Donnerstag 19.00 Uhr	Selderboden Silenen	Richtung Bruderhausen oder entlang der Reuss	Dem Flusslauf der Reuss folgen
7	22. August	Samstag 10.00 Uhr	Zeughaus Altdorf Dorfkern Lehn	City-Run durch Altdorf FREIWILLIG	URI-AKTIV Angebot zum Thema Uri-AKTIV
8	23. August	Sonntag Ab 10.00 Uhr	Zeughaus Altdorf Dorfkern Lehn	Longjogg 3 Distanzen 10km/Halbmarathon/30km FREIWILLIG	URI-AKTIV Angebot zum Thema Uri-AKTIV
9	17. September	Donnerstag 18.30 Uhr	Sportplatz Feldli Altdorf	Laufschule intensiv Pyramidentraining	Tempovariation in Gruppen
10	1. Oktober	Donnerstag 18.00 Uhr	Sportplatz Attinghausen	Tempofestigkeit	Jeder kämpft für und gegen sich selber
11	25. Oktober	Sonntag INDIVIDUELL	Luzern INDIVIDUELL	Lucerne Swiss City- Marathon	Wettkampf / Betreuung
12	12. November	Donnerstag 19.00 Uhr	Nach Ansage	Abschlussabend Lauftreff 2020	Lockerer Lauftreff-Ausklang

20./21. Juni 2020: Lauf-Weekend Davos/Sertig mit Steve-Events

Anmeldung dringend erforderlich