

Imholz-Sport & Steve-Events

15. Lauftreff 2022

PROGRAMM



www.imholzsport.ch Bürglen / Uri



Nr.	DATUM	ZEIT	TREFFPUNKT	THEMA	BESONDERES
1	7. April	Donnerstag 19.00 Uhr	Seerestaurant Seedorf	Sightseeing Urnersee	Gemütlicher Laufauftakt in Gruppen im schönen Reussdelta
2	28. April	Donnerstag 19.00 Uhr	Sportplatz Feldli Altdorf	Intervallformen und Pyramidentraining hautnah erleben	Hohe Intensitätsformen spüren
3	12. Mai	Donnerstag 19.00 Uhr	Parkplatz bei Schiessplatz Flüelen	Weg der Schweiz	Genuss Reussdelta & oder Weg der Schweiz
4	2. Juni	Donnerstag 19.00 Uhr	Sportplatz Unterschächen	Longjogg MOUNTAIN	Genuss Schächentaler Berge Stäubifall oder Brunnital
5	9. Juni	Donnerstag 19.00 Uhr	Parkplatz DAG Altdorf, Tennisplätze	Geländelauf coupiert	Pulsvariation im Gelände spüren
6	11. August	Donnerstag 19.00 Uhr	Selderboden Silenen	Berglauf Richtung Bruderhausen oder entlang der Reuss	Light-Variante, dem Flusslauf der Reuss folgen
	13. August	Samstag 10.00 Uhr	Zeughaus Altdorf Dorfkern Lehn	City-Run durch Altdorf FREIWILLIG Evtl. 2. Aktivität am Nachmittag (Intervall)	URI-AKTIV Angebot zum Thema Uri-AKTIV folgt
	14. August	Sonntag 09.30 Uhr	Zeughaus Altdorf Dorfkern Lehn	Longjogg 3 Distanzen 10km/Halbmarathon/30km FREIWILLIG	URI-AKTIV Angebot zum Thema Uri-AKTIV folgt
7	8. September	Donnerstag 18.30 Uhr	Seerestaurant Seedorf	Longjogg mit Peaks	Tempovariation während Longjogg in Gruppen erleben
8	6. Oktober	Donnerstag 18.00 Uhr	Sportplatz Attinghausen	Tempofestigkeit	Jeder kämpft für und gegen sich selbst
	30. Oktober	Sonntag INDIVIDUELL	Luzern INDIVIDUELL	Lucerne Swiss City-Marathon	Wettkampf / Betreuung & Verpflegung an 2 Standorten
9	10. November	Donnerstag 19.00 Uhr	Nach Ansage	Abschlussabend Lauftreff 2022	Lockerer Lauftreff-Ausklang

Sämtliche Lauftreffs und die weiteren aufgeführten Aktivitäten sind freiwillig.