

Imholz-Sport & Steve-Events

16. Laufftreff 2023

PROGRAMM



ENTWURF 1.11.2022



| Nr. | DATUM | ZEIT | TREFFPUNKT | THEMA | BESONDERES |
|-----|---------------------------------|---------------------------------|--|--|---|
| 1 | 30. März | Donnerstag 18.00 Uhr | Seerestaurant Seedorf | Sightseeing Urnersee Einstieg in neues Laufjahr | Gemütlicher Lauffauftakt in Gruppen im schönen Reussdelta |
| 2 | 27. April | Donnerstag 19.00 Uhr | Sportplatz Feldli Altdorf | Intervallformen und Pyramidentraining hautnah erleben | Hohe Intensitätsformen spüren |
| 3 | 11. Mai | Donnerstag 19.00 Uhr | Parkplatz bei Schiesstplatz Flüelen | Weg der Schweiz | Genuss Reussdelta & oder Weg der Schweiz |
| 4 | 1. Juni | Donnerstag 19.00 Uhr | Sportplatz Unterschächen | Longjogg MOUNTAIN | Genuss Schächentaler Berge Stäubifall oder Brunnital |
| | 10./11. Juni | Sa.-Morgen 06.00 Uhr Abfahrt | Kollegium Altdorf | LAUFWEEKEND DAVOS | Cooler Laufweekend in den Bündner Bergen Organisiert Steve-Events |
| 5 | 15. Juni | Donnerstag 19.00 Uhr | Parkplatz DAG Altdorf, Tennisplätze | Geländelauf coupiert | Pulsvariation im Gelände spüren |
| 6 | 12. August <i>freiwillig</i> | Samstag 13.00 Uhr | Unterschächen | Trailrun Gletschersee oberhalb Klausenpass | Feeling des Trailruns in herrlicher Bergkulisse erleben und spüren |
| 7 | 24. August | Donnerstag 19.00 Uhr | Seerestaurant Seedorf | Longjogg mit Peaks | Tempovariation während Longjogg in Gruppen erleben |
| 8 | 14. Sept. | Donnerstag 18.30 Uhr | Erstfeld Krump | Dammlauf mit Pace- angaben | Spüren welche Pace meine richtige für den Wettkampf ist |
| 9 | 5. Oktober | Donnerstag 18.00 Uhr | Sportplatz Attinghausen | Tempofestigkeit | Jeder kämpft für und gegen sich selbst |
| | 29. Oktober | Sonntag INDIVIDUELL | Luzern INDIVIDUELL | Lucerne Swiss City- Marathon | Wettkampf / Betreuung & Verpflegung an 2 Standorten |
| | 17. November | Donnerstag 19.00 Uhr | Nach Ansage | Abschlussabend Laufftreff 2023 | Lockerer Laufftreff-Ausklang |

- Sämtliche Laufftreffs und die weiteren aufgeführten Aktivitäten sind freiwillig.
- Laufweekend Davos ist eine frühzeitige Anmeldung erforderlich