

Imholz-Sport & Steve-Events

16. Lauftreff 2023

PROGRAMM



Stand 01.02.2023



Nr.	DATUM	ZEIT	TREFFPUNKT	THEMA	BESONDERES
1	30. März	Donnerstag 18.00 Uhr	Seerestaurant Seedorf	Sightseeing Urnersee Einstieg in neues Laufjahr	Gemütlicher Lauf-Auftakt 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 oder nach Ansage	Trailrun Gletschersee oberhalb Klausenpass	Feeling des Trailrunning 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	Lucern INDIVIDUELL	Lucerne Swiss City- Marathon	Wettkampf / Betreuung & Verpflegung an 2 Standorten
	16. November	Donnerstag 19.00 Uhr	Nach Ansage	Abschlussabend Lauftreff 2023	Lockerer Lauftreff-Ausklang

- Sämtliche Lauftreffs und die weiteren aufgeführten Aktivitäten sind freiwillig.
- Laufweekend Davos ist bei Steve-Events eine frühzeitige Anmeldung erforderlich!