

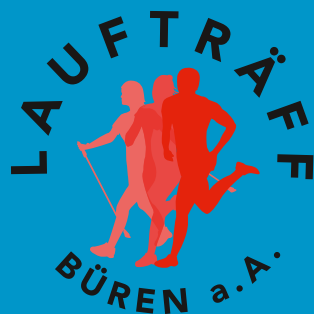


Lauf- & Nordic-Walkingsaison

2019 / 2020

Verein Laufträff Büren an der Aare

Schaubmatt 2 | CH-3294 Büren an der Aare
Tel +41 32 351 55 54 | lauftraeffbueren.ch





Trainings 2019

Trainiert wird unter fachkundiger Leitung in vier Laufgruppen und zwei Nordic Walking-Gruppen.

Donnerstagabend

Jeweils am **Donnerstagabend vom 4. April 2019 bis zum 24. Oktober 2019** starten alle Gruppen beim Bahnhof Büren an der Aare um 18.30 Uhr und sind ca. 19.50 Uhr wieder zurück.

Samstagnachmittag

Jeweils am **Samstagnachmittag vom 6. April 2019 bis zum 26. Oktober 2019** von 16.00 bis 17.30 Uhr und von **November 2019 bis März 2020** von 15.00 bis 16.30 Uhr findet ein ungeführtes Training statt. Treffpunkt ist beim Parkplatz Vitaparcour (Holzerhütte) in Büren an der Aare.

Die Trainings sind unentgeltlich und für alle geeignet, die Freude am Laufen und Nordic Walken haben. Einstieg ist ohne Voranmeldung laufend möglich!

Mehr Infos unter www.lauftraeffbueren.ch oder Telefon +41 32 351 55 54

Dynamische Gruppen

Laufgruppen

LAUF-GRUPPE 1

Adrian Diethelm, Sandra Büchi,
Ivan Burgdorfer

leistungsorientiert 4.45/5.00 min/km

LAUF-GRUPPE 2

Bruno Aschwanden, Sandra Ochsenbein

ambitioniert 5.30/5.45 min/km

LAUF-GRUPPE 3

Beat Schwab, Renate Streit

fit und motiviert 6.10/6.40 min/km

LAUF-GRUPPE 4

Corinne Unger

Spass am Laufen 7.00/7.30 min/km

Nordic Walking-Gruppen

NW-GRUPPE 1

Sandra Corbaz

Powerwalking 8.00 min/km

NW-GRUPPE 2

Silvia Strahm

Fitnesswalking 9.00 min/km

Der Laufträff Büren an der Aare arbeitet mit der «dynamischen Gruppeneinteilung». Je nach Trainingsstand soll jede und jeder in der passenden Gruppe einsteigen und diese entsprechend der Tagesform jederzeit wechseln können.

Die Ø-Zeiten/km dienen ebenfalls zur individuellen Einteilung.

Trainingsablauf

Aufwärmphase/Warm-up

- langsames Laufen/Walken
- Mobilisieren

 ca. 15 Minuten

Ausdauertraining

- Ausdauertraining
- Intervalltraining
- Koordinationsübungen
- Fahrtspiele

 ca. 50–60 Minuten

Abkühlen/Cool-down

- langsames Laufen/Walken
- Dehnen

 ca. 10 Minuten

33. Bürenlauf

12. Oktober 2019

Ein krönender Abschluss der Lauf- und Nordic-Walkingsaison 2019!

Die Laufträff-Trainings bieten dir die perfekte Gelegenheit, um dich optimal auf den beliebten Bürenlauf vorzubereiten. Bestreite die gut präparierte Rennstrecke in deiner persönlichen Bestzeit oder miss dich mit den weiteren zahlreichen Laufsportbegeisterten. Dabei sein ist alles!

Verpasse es deshalb nicht, am **12. Oktober 2019** im Aarestädtchen Büren deine Wettkampfstrecke unter die Füße zu nehmen. Als organisierender Verein werden wir alles daran setzen, dass der 33. Bürenlauf ein unvergessliches Erlebnis für dich wird.

Mehr Infos und Anmeldung unter:

www.buerenlauf.ch

