



# Lauf- & Nordic-Walkingsaison

## 2020 / 2021

**Verein Laufträff Büren an der Aare**

Schaubmatt 2 | CH-3294 Büren an der Aare  
Tel +41 32 351 55 54 | [lauftraeffbueren.ch](http://lauftraeffbueren.ch)





# Trainings 2020

---

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

## Donnerstagabend

Jeweils am **Donnerstagabend** vom ~~2. April 2020~~ bis zum **22. Oktober 2020** starten alle Gruppen beim Bahnhof Büren an der Aare um 18.30 Uhr und sind ca. 19.50 Uhr wieder zurück.

neuer Start am  
11. Juni 2020

## Samstagnachmittag

Jeweils am **Samstagnachmittag** vom ~~4. April 2020~~ bis zum **24. Oktober 2020** von 16.00 bis 17.30 Uhr und von **November 2020 bis März 2021** von 15.00 bis 16.30 Uhr findet ein ungeführtes Training statt. Treffpunkt ist beim Parkplatz Vitaparcour (Holzerhütte) in Büren an der Aare.

neuer Start am  
13. Juni 2020

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](http://www.lauftraeffbueren.ch) oder Telefon +41 32 351 55 54

# Dynamische Gruppen

---

## Laufgruppen

---

### LAUF-GRUPPE 1

Adrian Diethelm, Sandra Büchi,  
Ivan Burgdorfer

leistungsorientiert 4.45/5.15 min/km

---

### LAUF-GRUPPE 2

Bruno Aschwanden, Sandra Ochsenbein

ambitioniert 5.30/6.00 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 Lauftreff 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