

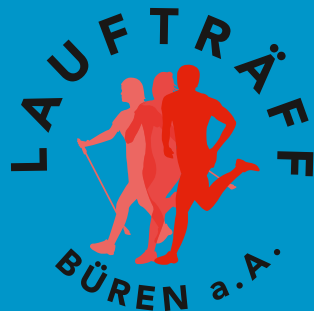


# Lauf- & Nordic-Walkingsaison

## 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.

## 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.

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 Lauftrüff 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