



Lauf- & Nordic-Walkingsaison

2022 / 2023

Verein Laufträff Büren an der Aare

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





Trainings 2022

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

Donnerstagabend

Jeweils am **Donnerstagabend vom 31. März 2022 bis zum 27. Oktober 2022** 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 2. April 2022 bis zum 29. Oktober 2022** von 16.00 bis 17.30 Uhr und von **November 2022 bis März 2023** 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, Ivan Burgdorfer
leistungsorientiert 4.45/5.15 min/km

LAUF-GRUPPE 2

Sandra Büchi, 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

36. Bürenlauf

15. Oktober 2022

Ein krönender Abschluss der Lauf- und Nordic-Walkingsaison 2022!

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 **15. Oktober 2022** im Aarestädtchen Büren deine Wettkampfstrecke unter die Füße zu nehmen. Als organisierender Verein werden wir alles daran setzen, dass der 36. Bürenlauf ein unvergessliches Erlebnis für dich wird.

Mehr Infos und Anmeldung unter:

www.buerenlauf.ch

