

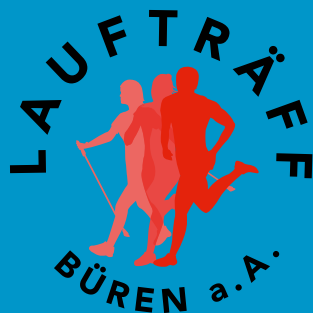


Lauf- & Nordic-Walkingsaison

2023

Verein Laufträff Büren an der Aare

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





Trainings 2023

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

Donnerstagabend

Jeweils am **Donnerstagabend vom 30. März 2023 bis zum 26. Oktober 2023** starten alle Gruppen beim Bahnhof Büren an der Aare um 18.30 Uhr und sind ca. 19.50 Uhr wieder zurück.

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

Cäsar Bischof
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 Lauftrëff 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

37. Bürenlauf

14. Oktober 2023

Ein krönender Abschluss der Lauf- und Nordic-Walkingsaison 2023!

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 **14. Oktober 2023** im Aarestädtchen Büren deine Wettkampfstrecke unter die Füße zu nehmen. Als organisierender Verein werden wir alles daran setzen, dass der 37. Bürenlauf ein unvergessliches Erlebnis für dich wird.

Mehr Infos und Anmeldung unter:

www.buerenlauf.ch

