

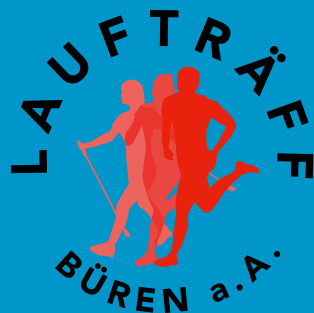


# Lauf- & Nordic-Walkingsaison

# 2024

**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 2024

---

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

## Donnerstagabend

Jeweils am **Donnerstagabend vom 4. April 2024 bis zum 24. Oktober 2024** 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](http://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**

---

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.

## Nordic Walking-Gruppen

---

### NW-GRUPPE 1

Sandra Corbaz  
**Powerwalking 8.00 min/km**

---

### NW-GRUPPE 2

Silvia Strahm  
**Fitnesswalking 9.00 min/km**

## 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

# 38. Bürenlauf

## 12. Oktober 2024

---

Ein krönender Abschluss der Lauf- und Nordic-Walkingsaison 2024!

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 2024** im Aarestädtchen Büren deine Wettkampfstrecke unter die Füße zu nehmen. Als organisierender Verein werden wir alles daran setzen, dass der 38. Bürenlauf ein unvergessliches Erlebnis für dich wird.

Mehr Infos und Anmeldung unter:

[www.buerenlauf.ch](http://www.buerenlauf.ch)

