

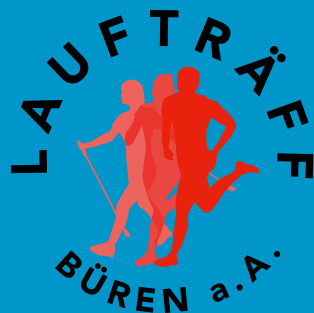


# Lauf- & Nordic-Walkingsaison

# 2025

**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 2025

---

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

## Donnerstagabend

Jeweils am **Donnerstagabend vom 3. April 2025 bis zum 23. Oktober 2025** 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  
**fit und motiviert 6.10/6.40 min/km**

---

### LAUF-GRUPPE 4

Cäsar Bischof, Renate Streit  
**Spass am Laufen 7.00/7.30 min/km**

## Nordic Walking-Gruppen

---

### NW-GRUPPE 1

Sandra Corbaz  
**Powerwalking**

---

### NW-GRUPPE 2

Kathi Ruch  
**Fitnesswalking**

Der Laufträff 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

# 39. Bürenlauf

## 11. Oktober 2025

---

Ein krönender Abschluss der Lauf- und Nordic-Walkingsaison 2025!

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 **11. Oktober 2025** im Aarestädtchen Büren deine Wettkampfstrecke unter die Füße zu nehmen. Als organisierender Verein werden wir alles daran setzen, dass der 39. Bürenlauf ein unvergessliches Erlebnis für dich wird.

Mehr Infos und Anmeldung unter:

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

