



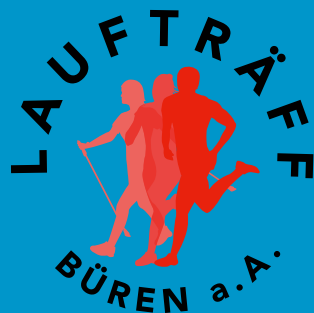
# Lauf- & Nordic-Walkingsaison

# 2026

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 2026

---

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

## Donnerstagabend

Jeweils am **Donnerstagabend vom 9. April 2026 bis zum 22. Oktober 2026** 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 Ochsenbein, Renate Frank  
**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**

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.

## Nordic Walking-Gruppen

---

### NW-GRUPPE 1

Sandra Corbaz  
**Powerwalking**

---

### NW-GRUPPE 2

Kathi Ruch  
**Fitnesswalking**

## Trainingsablauf

### Aufwärmphase/Warm-up

- langsames Laufen/Walken
- Mobilisieren

 ca. 15 Minuten

### Ausdauertraining

- Ausdauertraining
- Intervalltraining
- Koordinationsübungen
- Fahrtspiele

 ca. 50–60 Minuten

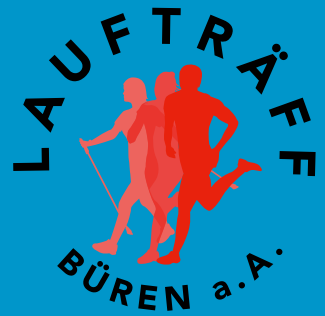
### Abkühlen/Cool-down

- langsames Laufen/Walken
- Dehnen

 ca. 10 Minuten

# Aktivitäten 2026

---



- DO 09.04.26 Saisonstart 2026, jeden Donnerstag um 18.30 Uhr beim Bahnhof
- SA 02.05.26 Training um 15.00 Uhr bei Holzerhütte, GV um 16.00 Uhr
- DO 21.05.26 Long Jog / Walk für alle Gruppen
- DO 02.07.26 Sommer-Grillabend (sep. Einladung folgt)
- DO 13.08.26 Training mit Cool-down am Ländtifest
- DO 03.09.26 Training auf der Originalstrecke Bürenlauf
- DO 24.09.26 Training auf der Originalstrecke Bürenlauf
- SA 10.10.26 40. Bürenlauf
- DO 22.10.26 Letzter Laufträff 2026 (anschliessend Wintertraining)
- SA 14.11.26 40. Doppeljubiläum LTB + BL (sep. Einladung folgt)

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

