

Sommer 2011



Homepage: www.lkz.ch/laufftreff

Beginn 18.15 Uhr

	Gruppe 1 Michael Eggenberger	Gruppe 2 Joschi Furrer	Gruppe 3 Gregor Notter	Gruppe 4 Daniela Bättig	Gruppe 5 Adrian Baumgartner	Gruppe 6 Franz Akermann	Gruppe 7 Markus Brunschwiler	
05.04.	Trophy Steinhausen	DL locker 60'	Dauerlauf	Vilette	Vilette	See + Bach	Leichtes Lauftraining angepasst an Anfänger, Wieder-Einsteiger und Geniesser ☺☺☺	
12.04.	DL locker	3x10' mit 3' Pause	Intervall	gemütlich	Gmüetlech	Lorzenlauf		
19.04.	Fahrtspiel	Blueschtlauf	lockerer DL	Schönegg	Dauerlauf	Kirschblüte		
26.04.	Trophy Baar	Baarburg rauf + runter	Fahrtspiel	OHVD	Intervall	Aussicht		
03.05.	Stägelllauf	Bahntraining 10x400m	gemütlicher DL	kurz und bündig	Giminen	kurz +bündig		
anschliessend Eröffnungssapero im LA-Stadion Herti								
10.05.	DL lang	DL mittel 70'	Americaine	etwas Neues	Steihuser Wald	Lorzenlauf		
17.05.	Crescendolau	DL Deibüel	mittlerer DL	Waldweiher	Erholungslauf	Schönwetterlauf		
24.05.	Vita-Parcours	DL locker 60'	schneller DL	hügelig	Stadtbahn einfach	zum Weiher		
31.05.	Hügellauf	Hügelr. St'hauserwald	Intervall	Hirssattel	Deibühl	Treppen steigen		
07.06.	DL mittel	Berglauf Zugerberg	gemütlicher DL	lockerer DL	Schluetch	Vilette		
14.06.	Citylauf	DL lang Höllgrotten	Fahrtspiel	Aussichtspunkt	Wunschlauf	Ho Chi Minh		
21.06.	Zugerberg	DL locker 60'	Dauerlauf	Doppellektion	Bike & run	Aegerisee locker		
28.06.	DL lang	Waldlauf 80'	Fahrtspiel	Waldlauf	Über d'Stadt	Aussicht		
05.07.	DL coupiert	Erholungslauf	mittlerer DL	Berglauf	Höllgrotten	Lorzenlauf		
9.07. 21.08.	Sommerferien Training nach Ansage							
23.08.	Vita-Parcours	zuger-trophy 8.:7 km	Dauerlauf	Plauderstunde	Waldlauf	Spätsommer	Leichtes Lauftraining angepasst an Anfänger, Wieder- Einsteiger und Geniesser ☺☺☺	
30.08.	Trophy Zugerberg	DL locker 60'	Intervall	kurz und zügig	Stägeli uf Stägeli ab	leicht + locker		
anschliessend Grillabend im LA-Stadion Herti								
06.09.	DL locker	Pyramide 3'4'5'5'4'3'2'P.	mittlerer DL	gemütlich	Walterswil	entlang der Reuss		
13.09.	Crescendolau	DL mittel 60'	schneller DL	Steinhauserwald	Intervall	Waldlauf		
20.09.	DL lang	Erholungslauf	gemütlicher DL	Baarburg	Fluss aufwärts	4-Gemeinden		
27.09.	Hügellauf	Panoramalauf	Fahrtspiel	rauf und runter	Herbstlauf	Herbstlauf		

Beiträge für den Klausabend vom 06.12.11 an peter.rischl@bluewin.ch

Leiter-Joker:

Walti Eichelberger
Peter Rischl

garage bühlmann

CITROËN

Seit Jahren Ihr fachkundiger und kompetenter Citroën-Service-Betrieb
Reparaturen und Unterhalt aller Marken • Ersatzteile • Zubehör • Pneuservice
Lettenstrasse 1 • CH-6343 Rotkreuz • Tel. 041 790 20 32 • Fax 041 790 20 82



Auskünfte:
Peter Rischl

079 684 13 88