



# Imholz-Sport & Steve-Events



Nr.	DATUM	ZEIT	TREFFPUNKT	THEMA	BESONDERES
1	28. März	Donnerstag 18.00 Uhr	Seerestaurant	Lockerer Longjogg in 4 bis 5 Stärkeklassen	Angewöhnung mit Laufschule NEUEINSTEIGER - GRUPPE
2	18. April	Donnerstag 18.30 Uhr	Sportplatz Feldli Altdorf	Laufschule intensiv Intervallformen	Tempovariation
3	23. Mai	Donnerstag 19.00 Uhr	Parkplätze Schiesstand Flüelen	Genuss Weg der Schweiz	Belastungsunterschiede spüren in coupiertem Gelände
4	6. Juni	Donnerstag 18.30 Uhr	DAG-Parkplätze Altdorf Tennisplätze	Tempogefühl fördern in coupiertem Terrain	Von locker bis ganz schön hart...
5	27. Juni	Donnerstag 19.00 Uhr	Selderboden Silenen	Richtung Bruderhausen oder entlang der Reuss	Dem Flusslauf der Reuss folgen
6	10. August (freiwillig)	Samstag Ab ca. 12.30 Uhr	Seelisberg-Run	Traumlandschaft bejoggen und bestaunen	Wer Lust hat kommt an freiwilligen Lauftreff mit «Hüttenkaffee vom Chessi»
7	22. August	Donnerstag 19.00 Uhr	Sportplatz Unterschächen	Longjogg MOUNTAIN	Genuss Schächentaler Berge Stäubifall oder Brunnital
8	19. September	Donnerstag 18.30 Uhr	Sportplatz Feldli Altdorf	Laufschule intensiv Pyramidentraining	Tempovariation in Gruppen
9	3. Oktober	Donnerstag 18.00 Uhr	Sportplatz Attinghausen	Tempofestigkeit	Jeder kämpft für und gegen sich selber
10	27. Oktober	Sonntag	Luzern	Lucerne Swiss City- Marathon	Wettkampf / Betreuung
11	14. November	Donnerstag 19.00 Uhr	Nach Ansage	Abschlussabend Lauftreff 2019	Lockerer Lauftreff-Ausklang

22./23. Juni 2019: Lauf-Weekend Davos/Sertig mit Steve-Events    Anmeldung dringend erforderlich