

# Sommer 2026



Beginn: 18.15 Uhr

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Nordic Walking	Walking	Themenlauf Special runs			
	4.45 bis 5.30 min./km	5.30 bis 6.00 min./km	6.00 bis 6.30 min./km	6.30 bis 7.00 min./km	Dauer 35 bis 45 min.	Dauer 75 bis 90 min.	offen				
	Thibault Bataille LeiterInnen gesucht	Robert Baumann Herbert Keller	Daniela Giger Denise Baumgartner	Roli Bechtiger Kurt Pfister	Adrian Baumgartner Yanick Häfziger	Katharina Müller	ohne Leitung	Fokus auf spezifische Themen, Läufe			
07.04.	Hänggelisteg	Mal schauen	Easter Bunny Chase	Der Lorze entlang	Leichtes Lauftraining angepasst an  ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser	Nordic Walking  ▪ unterschiedliches Gelände ▪ angepasst auch an interessierte Einsteiger  <b>Voraussetzung:</b> ▪ Grundkondition ▪ Sicheres Gehen in jedem Gelände	Walking  ▪ Individuell ▪ Spontane Einteilung				
14.04.	Cham Villette, variables Tempo	Höllgrotte	Steinhauser Schlossberg	Fahrtspiel							
21.04.	Wildenburg	Hänggeli Steig	Villette Lämpisprints	Hänggelisteg							
28.04.	Lorzentobel	Steinhauser Wald	Baarer Trophy	Kurze Runde							
05.05.	Steinhauser Weiher	Bahn Intervall	Bahn Intervall								
<b>Eröffnungsapéro</b>											
12.05.	Blasenberg Panoramaweg	Talacher	Oberwiler Panoramalauf	Fridbach (länger)							
19.05.	Schlossberg, Hillsprints	Rothausweg-Intervall	Inwil/Talacher	Choller							
26.05.	Talacher	Überraschung	Steinhausen Weiher	Steinhauserwald							
02.06.	Steinhauser Weiher	Schluchten Lauf	Alte Lorze / Neue Lorze	Lorzentobel							
09.06.	Zuger Trophy	Fahrtspiel Richtung Cham	Baarburg	Ho Chi Minh (Trailrunning)							
16.06.	Oberwil Mülibach Schönegg	Baarburg	Stägeli auf/Stägeli ab	ZugArt							
23.06.	Allenwinden	Panoramalauf Zugerberg	Cham Schluethof	Richtung Rossau (1.5 h)							
30.06.	Aegerisee Lauf	Ägerisee Lauf	Aegerisee Lauf	Agerisee Lauf							
06.07.	<b>Sommerferien, Training nach Ansage</b>								7. Juli: Ersatzdatum Aegeriseelauf Vorbereitung		
14.07.											
18.08.	Badi Hünenberg	Der Lorze entlang	Fridbach/Schönegg	Zuger Industriepfad	Leichtes Lauftraining angepasst an  ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser	Nordic Walking  ▪ unterschiedliches Gelände ▪ angepasst auch an interessierte Einsteiger	Walking  ▪ Individuell ▪ Spontane Einteilung				
25.08.	Deibühl	Zuger Trophy	Zuger Trophy	Zuger Trophy							
<b>Grillabend</b>											
01.09.	Höllgrotte	Blegi	St. Andreas Special	Baarburg							
08.09.	Baarburg Lättich	Deibühl	Schlossberg Hills	> 10 km Lauf (länger)							
15.09.	Blasenberg Panoramaweg	Panorama	Blickensdorf	Fahrtspiel							
22.09.	Steinhausen Blegi Run	Zug Trophy lang	Herbstlauf	Stägeli uf, Stägeli ab							
29.09.	Herbstlauf	Steinhauser Wald	Oberwiler Panoramalauf	Fridbach (länger)							

Chlausabend, 1. Dezember 2026

Auskünfte, Informationen:

[info@zugerlauftreff.ch](mailto:info@zugerlauftreff.ch)  
079 890 50 05 Adrian Baumgartner  
[www.zugerlauftreff.ch](http://www.zugerlauftreff.ch)



Unterstützt vom  
Kanton Zug



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