Winter 2026 - 2027

Beginn: 18.15 Uhr

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5	Walking Nordic 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 55 min	Dauer 60 bis 75 min	
	Thibault Bataille LeiterInnen gesucht	Herbert Keller Robert Baumann	Daniela Giger Denise Baumgartner	Roli Bechtiger Kurt Pfister	Adrian Baumgartner Yanick Häfliger	Katharina Müller	Fokus auf spezifische Themen, Läufe
06.10.	Offen	Oberwiler Psychorunde	Talacher	der Lorze entlang	Leichtes Lauftraining angepasst an ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser ☺☺☺	Walking Nordic Walking	
13.10.	Viletterunde	Deibüel 14 km	Joker Day	10 km-Lauf (länger)			
20.10.	Psychorunde	Villete Sprint	Villette Lämplisprints	Lampensprints			
27.10.	Offen	Schluchten Lauf	Neue Lorze/Alte Lorze	lockerer Lauf zum Choller			
03.11.	Interwall Gr 2	Cham Villette	Hänggelisteig	Steinhauser Schlossberg			
10.11.	Hänggelisteig	Steinhauser Wald	SchlossbergHills	Richtung Oberwil (länger)			
17.11.	Deibüel mit Zusatz	Hänggeli Steig	OberwilerPanoramalauf	Richtung Inwil			
24.11.	Baar entlang der Lorze	Up + Down Hill	VollMoonRun	Vollmondlauf			
01.12.	Bahntraining	Bahnrunden	Bahnrunden	Krippenlauf			
	Chlausabend						
08.12.	Lichterweg Baar	Panoramalauf	Lichterlauf Cham (EngelWy)	Licherlauf Villette (länger)			
15.12.	Oberwil	Lichterweg	Lorze Baar mit Krippe	Stageli uf Stägeli ab			Garderoben eventuell geschlossen
21.12.	Rothusweg Intervall	Oberwiler Psychorunde	LichterWeg Zugerberg	Licherlauf Zug			
chen allen frohe Weihnachten und ein erfolgreiches 2026							
05.01.	Neujahrslauf	Neujahrslauf	KalorienKillerLauf	Jahreswarmup	Leichtes Lauftraining angepasst an ▪ Anfänger ▪ Wieder-Einsteiger ▪ Geniesser ☺☺☺	Walking Nordic Walking	Garderoben eventuell geschlossen
12.01.	Villetterunde	10x200 m Intervall m. Stabi	Stägeli uf/Stägeli ab	Choller			
19.01.	Talacher	Zugerberg mit Fondue	Eislauf	Hänggelisteig			
26.01.	Steinhauserwald	Hänggelisteig	Baar Discovery	Fahrtspiel			
02.02.	Baarburg	Blegikurve	St. Andreas Special	Zuger Stadtlauf			
09.02.	Bahntraining	Ufä und Abä	Carneval Rallye	der Lorze entlang			
16.02.	Psychorunde	Talcher	Schönegg	neue Zuger Stägeli			
23.02.	Steinhausen Schlossberg Sprint	Intervall-Training Cham-Villette	Blickensdorf	Steinhauser Schlossberg			
02.03.	Surprise	Deibühl	Oberwiler Panoramalauf	um d'Villette ume (länger)			
09.03.	Hänggelisteig	Kürzer und Kraft	Hänggelisteig	Richtung Inwil			
16.03.	Talacher	Höllgrotten	SchlossbergHills	Intervalltraining			
23.03.	Lorzentobelbrücke	Schluchtenlauf	Talacher	Fridbach (länger)			
30.03.	Villetterunde	Leichter Berglauf zur St. Verena	Steinhausen Zuger Trophy	Steinhauserwald			

Klausabend, 1. Dezember 2026

Auskünfte, Informationen:
info@zugerlauftreff.ch
079 890 50 05 Adrian Baumgartner

www.zugerlauftreff.ch

Unterstützt vom Kanton Zug