

SwissLauftreff Standort Cham, Saison 2020

Joggen in drei Gruppen: Champions, Fortgeschrittene und Geniesser, Wiedereinsteiger, Anfänger.
Jeden Mittwoch, 18.45 Uhr, Parkplatz, Sportanlage Röhrliberg.

Sommer **running +swimming** Abkühlung im See (Hirsgarten) nach dem Lauf, Datum folgt

24. Juli **Aegeriseelauf** Teilnahme ist Ehrensache – auch als Paarlauf möglich www.aegeriseelauf.ch

Datum nach Ansage **geselliger Event (Nachtessen/Grillparty, etc.)**

25. Oktober **SwissCityMarathon Lucerne** Die nicht rennen, brauchen wir als Helfer beim Streckenposten www.swisscitymarathon.ch

Advent **Liechtliweg Hünenberg** Die schönste Laufstrecke im Advent - mit Punsch

Wir unterstützen die Zuger-Trophy und laufen jede Etappe mindestens einmal mit dem Lauftreff

21.3. – 19.4. **Steinhausen** eine erste tolle Etappe im Steinhauserwald. **Auw-Horben** auf den Lindenberg mit der Mountain-Trophy

20.4. – 17. 5. **Baar** coupierte Strecke in der Region Höllgrotten

18.5. – 14.6. **Ennetsee** unsere Heimstrecke. **Zugerberg** Abstecher an die Mountain-Trophy und immer ein Highlight

15.6. – 12.7. **Menzingen** der Gubel ruft

8.8. – 6.9. **Zug** entlang von Lorze und Zugersee

7.9. – 2.10. **Aegerital** Schlusspurt im Aegerital

Alle Informationen/Streckenpläne usw www.zuger-trophy.ch

Beliebte Veranstaltungen

29. Februar **Bremgarter Reusslauf** Für viele Läufer der Einstieg in die neue Saison www.reusslauf.ch

4. April **Rotseelauf** die Frühlingsveranstaltung in der Region www.rotseelauf.ch

25. April **Luzerner Stadtlauf** laufen in der schönsten Stadt der Schweiz www.luzernerstadtlauf.ch

3. Mai **Wings for Life World Run**, Charity Race in Zug www.wingsforlifeworldrun.com

9. Mai **GP Bern** die schönsten 10 Meilen der Welt www.gpbern.ch

14. Juni **Frauenlauf Bern** ideal für Einsteigerinnen www.markusryffels.ch/de/sfl

26. Juni **Lauerzerseelauf 10km** am Freitagabend www.lauerzerseelauf.ch

4. Juli **Muddy Angel Run** Zürich (Hüntwangen), Schlammlauf nur für Frauen

www.muddyangelrun.com

25. Juli **Swissalpine** Davos, der einzigartige, hochalpine Lauf inmitten der Bündner Bergen

www.swissalpine.ch

6. September **Switzerland Marathon light, Sarnersee** rund um den Sarnersee –flache 21.1 km inmitten einer Alpenkulisse www.switzerland-marathon-light.ch

10. Oktober **Hallwilerseelauf** Halbmarathon oder 10km-Lauf mit toller Strecke

www.hallwilerseelauf.ch

Weitere Anregungen findet ihr hier: www.swissrunners.ch oder www.datasport.com