**SwissLauftreff Standort Cham, Saison 2023**

Jeden Mittwoch, 18:45 Uhr, Parkplatz, Sportanlage Röhrliberg, Cham. Joggen in drei Gruppen: Champions, Fortgeschrittene und Geniesser, Wiedereinsteiger, Anfänger.

Der 10-teilige Einsteigerkurs beginnt am 29. März

Bei den folgenden Terminen würden wir uns freuen möglichst viele Teilnehmer zu begrüssen:

4. März **Schneeschuhwanderung** in der schönen Zentralschweiz

1. April **Rotseelauf**, Let's run together again! Anschliessend gemeinsames Essen im Restaurant

7. Juli **Grill, Chill und Refill**, an einem schönen Brätelplatz in Cham

2. September **Wandertag**, ein Tag in den Bergen verbringen, wir machen es möglich

13. Oktober lass dich begeistern vom leckeren Essen des **Street Food Market im Freiruum** in Zug

13. Dezember **Weihnachtsapero** mit Punsch, Kuchen und Guetzli

Wir unterstützen die ZugerbergFinanz-Trophy und laufen, wenn möglich jede Etappe mindestens einmal mit dem Lauftreff, hier die Daten:

25.3.- 23.4. **Steinhausen** eine erste tolle Etappe im Steinhauserwald. **Auw-Horben** auf den Lindenberg mit der Mountaintrophy und Höhenmeter sammeln

24.4. – 21.5. **Baar** coupierte Strecke in der Höllgrottenregion und 3 km von Root aufs **Michaelskreuz**

22.5. – 18.6. **Ennetsee** unsere Heimstrecke. Bei der Mountaintrophy ist der **Zugerberg** immer eine Reise wert

19.6. – 16.7. **Menzingen**, die herrliche Aussicht vom Gubel ruft

12.8. – 10.9. **Zug** entlang der Lorze und Zugersee

11.9. – 6.10. **Aegerital** um den See und auf den Raten

Alle Informationen und Streckenpläne auf [www.Zugerbergfinanz-trophy.ch](http://www.Zugerbergfinanz-trophy.ch)

**Beliebet Veranstaltungen** weitere unter [www.swissrunners.ch](http://www.swissrunners.ch) und [www.datasport.com](http://www.datasport.com)

25. Februar **Reusslauf** in Bremgarten der Einstieg in die neue Saison [www.Reusslauf.ch](http://www.Reusslauf.ch)

29. April **Luzerner Stadtlauf** in der schönsten Stadt der Schweiz [www.luzernerstadtlauf.ch](http://www.luzernerstadtlauf.ch)

7. Mai **Wings for Life World Run**, Charity Race in Zug [www.WingsforLifeWorldRun.com](http://www.WingsforLifeWorldRun.com)

13. Mai **GP von Bern** die schönsten 10 Meilen der Welt [www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch)

30. Juni **Lauerzerseelauf** 10 km am Freitagabend [www.lauerzerseelauf.ch](http://www.lauerzerseelauf.ch)

21. Juli **Aegeriseelauf** Teilnahme ist Ehrensache - auch als Paarlauf möglich [www.aegeriseelauf.ch](http://www.aegeriseelauf.ch)

14. Oktober **Hallwilerseelauf** Halbmarathon oder 10 km lauf [www.hallwilerseelauf.ch](http://www.hallwilerseelauf.ch)

29. Oktober **SwissCityMarathon Lucerne** die nicht rennen, brauchen wir als Helfer beim Streckenposten [www.swisscitymarathon.ch](http://www.swisscitymarathon.ch)