



SWISS Laufftreff RAIN

LAUFEN WALKING

«Plogging» oder «Beim Jogging Abfälle einsammeln»

Bereits zum dritten Mal waren wir am Mittwoch 24. Mai auf unserer jährlichen Plogging-Runde. In drei Gruppen liefen wir entlang der Hauptstrassen in verschiedene Richtungen und sammelten ein, was die Müllsäcke aufnehmen. Die Aktion verlief sichtlich erfolgreich und bleibt somit weiterhin im Programm.



«Frühlings Läufe» oder «Wohin führen 21 Kilometer»

Traditionsgemäss führte uns der erste Halbmarathon am Karfreitag auf den schönen Horben. Das Wetter anfangs noch trocken wurde immer garstiger und so freuten wir uns umso mehr auf die Einkehr im Warmen. Die grossen Schneeflocken bestaunten wir später durchs Fenster. Nichtsdestotrotz war die Strecke kurzweilig und abwechslungsreich und zeigte einmal mehr das schöne Seetal und seine unbekanntenen Winkel. Anfang Mai gings bereits auf die zweite Halbdistanz Richtung Rickenbach. Bei mildem Frühlingswetter liefen wir durch Wälder und Wiesen, auf Strassen, Trails und Pfaden und genossen die Sonnenstrahlen und die leuchtenden Rapsfelder. Gestärkt vom Zwischenstopp in der Rickenbacher Dorf Wirtschaft gings mit dem Bus wieder nach Rain.



Nächste Programm Höhepunkte:

So, 25.6.23 – Trail Lauf am Napf
Sa, 19.8.23 – Sonnenaufgangs Lauf Rain-Rigi

Wöchentliches Lauftraining:

Mi, 18:45 Uhr 1 h Laufen und Walking
Fr, 08:15 Uhr 1 h Walking
So, 08:30 Uhr 1,5 h Laufen

Herzlich Willkommen im Laufftreff Rain – Einstieg jederzeit möglich
www.swisslaufftreff.ch/kanton-luzern/rain