

# Programm Swisslaufftreff **RAIN** 2024



Datum	Anlass	Strecke	Distanz
Fr, 29.3.24	Horbenlauf (Helen)	Rain - Horben	Ca. 20 km
Mi, 3.4.24	Saisonstart Swisslaufftreff Rain		
<b>Mi, 17.4.24</b>	<b>Laufftreff goes GO-IN 6Weeks: Die Laufserie kommt nach Rain und wir laufen mit!</b>		<b>Ca. 8 km</b>
So, 2.6.24	Sonntagstour (Regi)	Rain – Trolerhof (Menziken)	Ca. 20 km
Sa, 22.6.24	Swiss-Trail-Run-Pilatus	Kriens/Krienseregg - Fräkmüntegg	5.1 km, 8.5 km
Mi, 26.6.24	Apéro Laufftreff Rain (Kürzere Laufstrecke, anschliessend gemütliches Beisammensein)		
Sa, 24.8.24	Sonnenaufgang-Lauf (Hans-Jörg)	Rain – Rigi (nur bei schönem Wetter)	Ca. 30 km
Mi, 4.9.24	Laufftreff-Spezial: Joggen oder Ploggen	Rund um Rain	
So, 22.9.24	Sonntagstour (Helen)	Rain - Mittelpunkt Kanton Luzern	Ca. 20 km
So, 27.10.24	Swiss City Marathon Luzern		10 km, HM, MA
Fr, 8.11.24	Abschlussabend Laufleiter		
So, 17.11.24	Sonntagstour (Steffi)	Gemeindegrenze Rain (div. Längen möglich)	10-18 km

\*Ploggen/Plogging kommt aus dem schwedischen und bedeutet joggend Abfall aufsammeln

[www.swisslaufftreff.ch/kanton-luzern/rain](http://www.swisslaufftreff.ch/kanton-luzern/rain)