

## LAUF-Bastelkurs

**Die Idee:** Ein **LAUF-Workshop** für **ALLE** - jedenfalls für all jene, die mit dem **geringst möglichen Aufwand** den **grösstmöglichen Erfolg** anstreben.

**Das Motto:** Jeder stellt sich sein optimales Lauf-Training selber zusammen. Ob der Greifenseelauf das ganz grosse Ziel ist, ein Herbst-Marathon oder in erster Linie die Verbesserung der Laufleistung im Triathlon – mit diesem unkonventionell spannenden Lauf-Kurs liegen sie auf jeden Fall richtig.

**Wir bieten:** Die Anleitung, den Bastelbogen für die Trainingspläne, den Support, 10 begleitete und betreute Trainings sowie ein Auswertungs- und Analyse-Meeting (*auch in zwei Teilen mit je 5 Trainings buchbar*).

**Wann:** Vom balzenden Zwitschern der Vögel bis zum Verfärben des Laubes.  
*Oder:* Vom Frühsommer bis im Herbst.

**Präzis: vom 2. Juni bis am 20. Oktober.** Jeweilen **alle 2 Wochen**, immer **am ersten und dritten Dienstag im Monat. Punkt 18:30.**

**INFOVERANSTALTUNG: 26. Mai, 18.30 Uhr bei Tempo-Sport**

**Wie:** Immer abwechslungsweise eine harte und eine leichte Trainingswoche. Will heissen: In der 1. & 3. Woche mit den geleiteten Trainings in Thalwil liegt der Fokus auf der Qualität, in der 2. & 4. Woche auf der Quantität, sofern nicht Wettkämpfe geplant sind. Die beiden „5. Wochen“ bis im Oktober dienen der Erholung.

**Wo: Sportanlage Brand in Thalwil.**

**Wer:** *Organisation & Administration:* **Marcel Kamm & TEMPO-SPORT** in Thalwil: [marcel.kamm@tempo-sport.ch](mailto:marcel.kamm@tempo-sport.ch) & [www.tempo-sport.ch](http://www.tempo-sport.ch)

*Coaching:* **Christoph Schmid**, 10 Jahre National-Trainer Mittel & Langstrecken im Schweizer Leichtathletik-Verband und Coach von André Bucher, aktuell Verantwortlicher Leistungssport in der **tg hütten**.

*Begleitende Läuferinnen und Läufer:* Überraschung.

**Wie viel:** Kosten für den gesamten Lauf-Workshop mit Anleitung, Trainingsplan-Bastelbögen und Support (10 begleitete & betreute Trainings sowie ein Auswertungs- & Analyse-Meeting): **450.- Fr.\***

*Nur Teil 1 (2. Juni bis 4. August):* **250.- Fr.\***

*Nur Teil 2 (18. August bis 20. Oktober):* **250.- Fr.\***

*\*Für Mitglieder tg hütten/Team Tempo-Sport olivierbernhard: 220.-/410.-*

**Additional:** - Laktatstufen-Test 150.- Fr.

- Fachspezifische Module (siehe separate Ausschreibungen)

- Spezifische + individuelle Trainings- & Wettkampfplanung (nach Aufwand)

## Bastel-ANLEITUNG & TERMINKALENDER

### Mai

#### Info-Abend

Am **26. Mai** erfährst DU an einem Infoabend bei **Tempo-Sport in Thalwil** von den Coaches alles über die **Philosophie** und das **Konzept** dieses **aussergewöhnlichen Lauf-Bastelkurses** von **Tempo-Sport** und der **tg hütten**. Und noch sehr viel mehr.

Beginn: **18.30 Uhr**.

### Juni

2. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**

5. FR LAUF-Parade in CHUR (Sie+ER/3-er Team) [www.lauf-parade.ch](http://www.lauf-parade.ch)

6. SA Melser Dorflauf (10km) [www.grauehoerner.ch](http://www.grauehoerner.ch)

7. SO Ironman 70.3 Rapperswil Jona [www.70.3ironman.ch](http://www.70.3ironman.ch)

14. SO Frauenlauf in Bern (5km/10km) [www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch)

16. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**

17. MI Forchlauf 21,5km/15,5km/7,5km [www.asvz.ch](http://www.asvz.ch)

20. SA Wylandlauf Zürilau-Cup (15km) [www.zuerilaufcup.ch](http://www.zuerilaufcup.ch)

### Juli

7. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**

12. SO Ironman Switzerland (3,8km/180km/42,2km) [www.ironman.ch](http://www.ironman.ch)

19. SO Alpinathlon St. Moritz – Davos (Team) [www.alpine-davos.ch](http://www.alpine-davos.ch)

21. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**

24. FR Aegerisee-Lauf Oberaegeri (14,5km/Paar) [www.aegeriseelauf.ch](http://www.aegeriseelauf.ch)

25. SA Swiss Alpine Davos (diverse Strecken) [www.alpine-davos.ch](http://www.alpine-davos.ch)

## August

4. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
14. FR *Abendlauf rund um den Wäggitalsee (12,8km)*
18. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
22. SA *Sihlseelauf (13km/6,4km)* [www.sihlseeauf.ch](http://www.sihlseeauf.ch)
29. SA *Frauenfelder Stadtlauf (9km)* [www.frauenfelder-stadtlauf.ch](http://www.frauenfelder-stadtlauf.ch)

## September

1. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
5. SA *Rütilauf Zürilau-Cup (11,3km)* [www.zuerilaufcup.ch](http://www.zuerilaufcup.ch)
12. SA *Türlerseelauf Affoltern Zürilau-Cup (12,7km)* [www.zuerilaufcup.ch](http://www.zuerilaufcup.ch)
15. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
19. SA *Greifenseelauf (21,1km/10km)* [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)
27. SO *Berlin Marathon* [www.real-berlin-marathon.com](http://www.real-berlin-marathon.com)
27. SO *Pfäffikersee-Lauf Zürilau-Cup (12,2km)* [www.zuerilaufcup.ch](http://www.zuerilaufcup.ch)

## Oktober

4. SO *Murten - Freiburg (17,1km)* [www.morat-fribourg.ch](http://www.morat-fribourg.ch)
6. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
10. SA *Hallwilerseelauf (Halbmarathon)* [www.hallwilerseeauf.ch](http://www.hallwilerseeauf.ch)
11. SO *Rapperswiler Schlosslauf (9km)* [www.schlosslauf.ch](http://www.schlosslauf.ch)
17. SA *Uetliberglauf Zürilau-Cup (14km)* [www.zuerilaufcup.ch](http://www.zuerilaufcup.ch)
20. DI **18:30 Thalwil Training im Brand**
24. SA *Glarner Stadtlauf (7,84km)* [www.glarner-stadtlauf.ch](http://www.glarner-stadtlauf.ch)
25. SO *Lausanne Marathon (Halbmarathon)* [www.lausanne-marathon.ch](http://www.lausanne-marathon.ch)
25. SO *Luzern Marathon (Halbmarathon)* [www.lucernemarathon.ch](http://www.lucernemarathon.ch)
25. SO *Frankfurt Martahon* [www.frankfurt-marathon.com](http://www.frankfurt-marathon.com)
27. DI **Auswertung & Analyse 18:30 bei „Michele“ im Brand**

**IM NOVEMBER:** 1. New York Marathon & 8. Marathon di Ticino in Tenero