

# 19. Lauftreff 2026

## PROGRAMM

Nr.	DATUM	ZEIT	TREFFPUNKT	THEMA	BESONDERES
1	26. März	Donnerstag 18.00 Uhr	Seerestaurant Seedorf	Sightseeing Urnersee Einstieg in neues Laufjahr	Gemütlicher Lauf-Auftakt in Gruppen im schönen Reussdelta
2	16. April	Donnerstag 19.00 Uhr	Sportplatz Feldli Altdorf	Intervallformen und Pyramidentraining hautnah erleben	Hohe Intensitätsformen spüren Motivation in der Gruppe finden
3	7. Mai	Donnerstag 19.00 Uhr	Parkplatz Vita Parcours Attinghausen	Temposteigerung auf Vita Parcours-Runde	Selbsteinschätzung und Tempogefühl entwickeln bei mehreren Runden
X	2./3. Mai oder 9.10. Mai	Sa.-Morgen bis Sonntagabend	Kollegium Altdorf oder Hotel Kreuz in Sachseln	<b>3. LAUFWEEKEND Sachseln OW</b>	Cooles Laufweekend im Kt. Obwalden Organisator: Steve-Events ***
4a	29. Mai	Freitag 18.00 Uhr	<b>URI-AKTIV</b> Lehnplatz Altdorf	Altdorferwald-Run	Sei Teil der URI-AKIV Community
4b	30. Mai	Samstag 10.00 Uhr	<b>URI-AKTIV</b> Lehnplatz Altdorf	City-Run	Sightseeing Altdorf
4c	30. Mai	Samstag 14.00 Uhr	<b>URI-AKTIV</b> Lehnplatz Altdorf	Intervalltraining Feldli	Tempohärte holen
4d	31. Mai	10.00 Uhr	<b>URI-AKTIV</b> Lehnplatz Altdorf	Longjogg 10 / 20 / 30 Km	Longjogg-Feeling in der Gruppe
5	18. Juni	Donnerstag 19.00 Uhr	Sportplatz Unterschächen	Running MOUNTAIN	Genuss Schächentaler Berge Stäubifall oder Brunnital
6	8. August freiwillig	Samstag 08.00 Uhr	Nach Ansage	Run nach ansage	Feeling des Longjoggs in der Gruppe erleben
7	20. August	Donnerstag 19.00 Uhr	Sportplatz Flüelen	Longjogg	Longjogg mit Tempovariationen
8	17. Sept.	Donnerstag 18.30 Uhr	Schattdorf Finnenbahn	Intervalltraining auf weichem Untergrund	Anspruchsvolles intensives Training in coupiertem Gelände
9	8. Oktober	Donnerstag 18.00 Uhr	Sportplatz Attinghausen	Tempofestigkeit	Jeder kämpft für und gegen sich selbst
X	25. Oktober	Sonntag INDIVIDUELL	Luzern INDIVIDUELL	Lucerne Swiss City-Marathon	Wettkampf / Betreuung & Verpflegung an 2 Standorten
X	19. November	Donnerstag 19.00 Uhr	Nach Ansage	Abschlussabend Lauftreff 2025	Lockerer Lauftreff-Ausklang