



www.wsg-schwyz.ch

WSG Schwyz / Marschleiter

www.facebook.com/wsgschwyz

www.instagram.com/wsgschwyz

WSG Schwyz ...ein Verein der bewegt!

Einführung in den Waffenlauf Interner Waffenlaufkurs 2018

Seit je her hat die Wehrsportgruppe Schwyz zwei Vereinsstandbeine. Das populäre und trendige Leistungsmarschieren im In- und Ausland, sowie die gefährdete Randsportart, das Waffenlaufen.

Um junge Sportler und Sportlerinnen der WSG Schwyz für den Waffenlauf zu begeistern, wird ein interner 3-teiliger Einstiegskurs im Bereich des Waffenlaufs angeboten.



WSG Waffenläufer Dänu Wampfler

Folgender Elemente werden an den drei Abenden unterrichtet:

- Geschichte des Waffenlaufes
- Waffenlaufbestimmungen
- Waffenlaufpackung
- Vorbereitung vor dem Start
- Trainingsfrequenzen / richtiger Leistungsaufbau
- Distanzlaufen mit Waffenlaufpackung (10km + 16km)
- Tipps und Tricks von Waffenläufer



www.wsg-schwyz.ch

WSG Schwyz / Marschleiter

www.facebook.com/wsgschwyz

www.instagram.com/wsgschwyz

WSG Schwyz ...ein Verein der bewegt!



WSG Waffenläufer Daniel Bissig in der Erholungsphase

Termine	Donnerstag, 22. März 2018 Donnerstag, 05. April 2018 Donnerstag, 19. April 2018	ab 18.30 Uhr ab 18.30 Uhr ab 18.30 Uhr
Ort	Seewen – Region Lauerzersee	
Tenu	1. Abend Jogger Ausrüstung 2. Abend TAZ, Turnschuhe 3. Abend TAZ, Turnschuhe	
Anmeldung	bis am 16. März 2018 an Willi Gisler per Telefon / SMS oder Mail Die Anmeldung wird bestätigt und der Ort in Seewen mitgeteilt.	
Besonderes	Ziel ist es, an eine der ersten Waffenläufe teilzunehmen. u.a Domletschger, Wohlen oder Lenzburg.	

Mit den besten Waffenlaufgrüssen

Willi Gisler