

GRB Trophy und Glarner Laufcup

Permanente Trainingsstrecken

Zum Glarner Laufcup zählen der Klöntalerseelauf am Freitag, 28. Juni, die Glarner Berggeiss am Freitag, 23. August und der Glarner Stadtlauf am Samstag, 26. Oktober. Es ist ein attraktives Trio, das zusammenspannt.



Die Laufstrecken sind neu ausgeschildert.

(Foto: zvg)

Drei Läufe, alle mit Charme und mit unterschiedlichen Eigenschaften – See, Berg und Stadt. Den drei Laufwettbewerben ist gemein, dass sie gut machbar sind für trainierte wie auch für Gelegenheitsläufer.

Um für alle ein regelmässiges Training in den drei Laufgebieten zu ermöglichen, wurden fixe Trainingsstrecken mit Start- und Ziel-Markierungen installiert. Dabei kann der Körper ohne

Wettkampfdruck auf die Belastung vorbereitet werden; so ist auch der Fortschritt der Trainingszeiten auf den unterschiedlichen Laufstrecken gut überprüfbar.

Mit einer Teilnahme bei der Kategorie «Run for Fun» ist auch beim Wettkampf selber ein Start ohne Zeitdruck möglich; Mitmachen und sich bewegen ist zentral und entspricht dem olympischen Gedanken.

Trainingsstrecken im Klöntal, Linthal und Uschenriet

Die Glarner Regionalbank GRB ist Hauptsponsor des Glarner Laufcups. Mit einer breiten Aktion macht sie auf die drei Rennen aufmerksam und erleichtert die Vorbereitung zu den drei Läufen, die zur GRB-Trophy zählen. Konkret bedeutet dies, dass an den drei Austragungsorten permanent attraktive Laufstrecken mit Start und Ziel ausgeschildert sind. Die Strecken befinden sich im Klöntal (Güntlenau-Steppelbrücke), von Linthal nach Braunwald (Wanderweg ab Talstation Braunwaldbahn zur Rehaklinik Braunwald) und im Uschenriet (Start/Ziel Café Cornetto).

Streckenkarten und Detailinfos findet man auf glarnerlaufcup.ch/trophy und auf allen Hinweistafeln. Die Streckenkarten sind GPS-fähig und können mittels QR-Code auf ein Mobilgerät heruntergeladen werden.

Ebenfalls mit QR-Code ist es möglich, die Trainingszeiten direkt via Smartphone zu übermitteln und an einem interaktiven Austausch mit Rangliste teilzunehmen. Nach dem Stadtlauf werden unter allen Teilnehmer/-innen zwei Gutscheine zu je 200 Franken von Skinfit verlost.

Die Organisatoren der drei Glarner Ausdauerläufe erhoffen sich, dass möglichst viele Läufer die permanenten Laufstrecken in ihren Trainingsplan einbauen und dass sie so zu einer Teilnahme an einen der drei Läufe der GRB-Trophy motiviert werden können. ●

pd.