



# Sommerprogramm

April - Oktober

Datum/Wochentag	Zeit	Lauf / Trainingsgebiet	Distanz	Treffpunkt	Verantwortlich	Link Karte
<b>April</b>						
06.04.10 Dienstag	19:00	Röschenz - um Bueberg - Laufen	14 km / 310HD	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Peter	<a href="#">Laufen Röschenz um Bueberg Laufen</a>
<b>13.04.10 Dienstag</b>	<b>19:00</b>	<b>2. Intersport Lauf-Cup Chäsellauf</b>	<b>5,3km / 410HD Kinder 2.0km 145HD</b>	<b>Rössli Erschwil</b>	<b>Toni Eberwein 079 644 66 74</b>	<a href="#">LSG Laufcup Erschwil</a>
20.04.10 Dienstag	18:00	Zertifikats-Inhaberversammlungen Sporthalle St.Jakob Basel		gemäss sep. Einladung	Rolf Stöcklin	<a href="#">www.blkb.ch</a>
27.04.10 Dienstag	19:00	Zwingen - Kaltbrunnental - Schällhüsli - Brislach - Pfaffenberg - Laufen	14 km / 300HD	Gym Laufen	Jean-Pierre	<a href="#">Laufen Kaltbrunnental Brislach Laufen</a>
<b>Mai</b>						
<b>04.05.10 Dienstag</b>	<b>19:00</b>	<b>3. Intersport Lauf-Cup Stürmen-Nettenberg Waldlauf</b>	<b>7,3km / 160HD Kinder 2,8km / 70HD</b>	<b>Kirche Grindel</b>	<b>Jean-Pierre Marquis 061 781 25 75</b>	<a href="#">LSG Laufcup Grindel</a>
11.05.10 Dienstag	19:00	Training mit Manuel Jonasch	10 km	Gym Laufen	Fränzi	<a href="#">Manuel Jonasch</a>
18.05.10 Dienstag	18:56 Zugsabfahrt	Aesch - Pfeffingen - Blauenberg - Dittingen - Laufen	17 km / 600HD	Bahnhof Laufen	Fränzi	<a href="#">Aesch Blattenpass Laufen</a>
<b>25.05.10 Dienstag</b>	<b>19:00</b>	<b>4. Intersport Lauf-Cup Brislachallmet Waldlauf</b>	<b>8,2km / 170HD, Kinder 2,7km/40HD</b>	<b>Fasnachtsfeuer Brislach</b>	<b>Sonja von Arx 061 781 31 54</b>	<a href="#">LSG Laufcup Brislach</a>
<b>Juni</b>						
01.06.10 Dienstag	19:00	Chall - Kleinlützel - Veloweg Chall	14 km / 420HD	Parkplatz Chall	Peter	<a href="#">Chall Kleinlützel Chall</a>
08.06.10 Dienstag	19:03 Zugsabfahrt	Delémont - Laufen	18 km / 300HD	Bahnhof Laufen	Jean-Pierre	<a href="#">Delemont Laufen</a>
15.06.10 Dienstag	19:00	Laufen - Chatel - Dittingen - Blauen - Zwingen - Laufen	12 km / 350HD	Gym Laufen	Fränzi	<a href="#">Laufen Blauen Laufen</a>
<b>22.06.10 Dienstag</b>	<b>19:00</b>	<b>5. Intersport Lauf-Cup Challpass - Crosslauf</b>	<b>7,4km / 235HD Kinder 2,3km/50HD</b>	<b>Parkplatz Chall</b>	<b>Peter Paulmichl 079 322 27 36</b>	<a href="#">LSG Laufcup Chall</a>
29.06.10 Dienstag	19:04 Postautoabfahrt	Liesberg - Huggerwald - Laufen	11km / 290HD	Bahnhof Laufen	Jean-Pierre	<a href="#">Liesberg Laufen</a>
<b>Juli</b>						
06.07.10 Dienstag	18:56 Postautoabfahrt	Neuhüsli - Bogental - Ulmethöchi - Stierenberg - Nunnigerberg - Nunningen	10 km / 360HD	Post Nunningen	Peter	<a href="#">Neuhüsli Nunningen</a>
13.07.10 Dienstag	19:04 Postautoabfahrt	Meltingerbrücke, Kaltbrunnental - Chessloch - Zwingen - Laufen	15 km / 170HD	Bahnhof Laufen	Jean-Pierre	<a href="#">Meltingen Kaltbrunnental Laufen</a>
20.07.10 Dienstag	19:00	1. Trainingslauf "10 Meilen"	10 Meilen / 230HD	Rathausplatz Laufen	Fränzi	<a href="#">10 Meilen Laufen</a>
27.07.10 Dienstag	19:00	Schachlete - Chall - Dittinger Bergmatten	16km / 480 HD	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Jean-Pierre	<a href="#">Laufen Chall Laufen</a>
<b>August</b>						
01.08.10 Sonntag	10:00	2. Trainingslauf "10 Meilen"	10 Meilen / 230HD	Rathausplatz Laufen	Fränzi	<a href="#">10 Meilen Laufen</a>
03.08.10 Dienstag	19:04 Postautoabfahrt	Meltingen - Erschwil - Grindel - Laufen	15km / 390HD	Bahnhof Laufen	Peter	<a href="#">Meltingen Erschwil Grindel Laufen</a>
<b>10.08.10 Dienstag</b>	<b>19:00</b>	<b>6. Intersport Lauf-Cup Schachlete-Waldlauf</b>	<b>6,6km/125HD Kinder 2,0km / 70HD</b>	<b>Auf Reben Laufen</b>	<b>Sonja von Arx 061 781 31 54</b>	<a href="#">LSG Laufcup Laufen</a>
17.08.10 Dienstag	19:00	Planetenweg	21km / 740HD	Gym Laufen	Jean-Pierre	<a href="#">Planetenweg</a>
<b>22.08.10 Sonntag</b>	<b>09:00</b>	<b>10 MEILEN LAUFEN</b>	<b>10 Meilen 4 Meilen</b>	<b>Rathausplatz Laufen</b>	<b>LSG Laufen</b>	<a href="#">10 Meilen Laufen</a>
24.08.10 Dienstag	19:00	Barfusslauf	soweit es halt geht...	Gym Laufen	Peter	<a href="#">Barfuss - Lauf</a>
31.08.10 Dienstag	19:00 Uhr	Gym - Bärschwil Station - Wiler - Stürmenhof - Hüttenboden - Uf Sal - Gym	11 km	Gymnasium	Peter	<a href="#">Bärschwil Wiler Stürmenhof</a>
<b>September</b>						
<b>07.09.10 Dienstag</b>	<b>19:00</b>	<b>7. Intersport Lauf-Cup Crosslauf-Chälen Dittingen</b>	<b>6,2 km / 210HD</b>	<b>Schulhaus Dittingen</b>	<b>Andi Hinderling 061 761 69 52</b>	<a href="#">LSG Laufcup Dittingen</a>
14.09.10 Dienstag	19:00	Geologische Wanderung Bärschwil	11km / 450HD	Bärschwil Hölzliank	Fränzi	<a href="#">Geologischer Wanderweg Bärschwil</a>
21.09.10 Dienstag	19:00	Brislachalmet - Kaltbrunnental	14 km / 340HD	Gym Laufen	Peter	<a href="#">Laufen Brislach Kaltbrunnental Laufen</a>
<b>Laufwoche 1. Teil von Chiasso - Basel vom 25.9. - 2.10.2010 / Anmeldung bis 15.5.10 an peter.paulmichl@gmx.ch</b>						
128.09.10 Dienstag	19:00 Uhr	Helsana - Trail	13 km	Gymnasium	Fränzi	<a href="#">Helsanatrail Laufen</a>
<b>Oktober</b>						
05.10.10 Dienstag	18:56 Zugsabfahrt	Aesch - Laufen	14 km / 250HD	Bahnhof Laufen	Fränzi	<a href="#">Aesch Laufen</a>
12.10.10 Dienstag	19:00	Stürmen - Grindel - Stritteren - Stürmenhof - Hüttenboden - Laufen	14 km / 460HD	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Jean-Pierre	<a href="#">Laufen Grindel Stürmen Laufen</a>
19.10.10 Dienstag	19:00	Flueh-Röschenz- Reben- Zwingen	12 km / 230HD	Gym Laufen	Jean-Pierre	<a href="#">Laufen Röschenz Zwingen Laufen</a>
26.10.10 Dienstag	19:00	Helsana Running Trail	14 km / 340HD	Gym Laufen	Peter	<a href="#">Helsanatrail Laufen</a>
<b>31.10.10 Sonntag</b>	<b>10:30</b>	<b>8. Intersport Lauf-Cup Finale in Zwingen</b>	<b>7.9km / 3km Kind 1.4km</b>	<b>Intersport Zwingen</b>	<b>Adrian Wiedmer 061 761 33 64</b>	<a href="#">LSG Laufcup Zwingen</a>
		Sonja von Arx, Breitenbachstrasse 39, Büsserach	061 781 31 54	<a href="mailto:rusova@ambonet.ch">rusova@ambonet.ch</a>		
		Fränzi Jermann, Kundmatt 10, Laufen	061 761 45 20	<a href="mailto:franziska.jermann@hispeed.ch">franziska.jermann@hispeed.ch</a>		
		Jean-Pierre Marquis, Oberfeldstr. 18, Büsserach	061 781 25 75	<a href="mailto:jpmarquis@tiscalinet.ch">jpmarquis@tiscalinet.ch</a>		
		Peter Paulmichl, Greifengasse 15, 4058 Basel	079 322 27 36	<a href="mailto:peter.paulmichl@gmx.ch">peter.paulmichl@gmx.ch</a>		
		Hanni Hueber, Wiedenweg 1, Grellingen	061 741 14 97	<a href="mailto:hanni.hueber@bluewin.ch">hanni.hueber@bluewin.ch</a>		
GELB = Achtung, etwas anders als sonst			<b>Schrift rot = Laufcup</b>	Garderoben Gym Laufen: Frauen Nr. 6 / Männer Nr. 5	<a href="http://www.lsglaufen.ch">www.lsglaufen.ch</a>	
jeden Sonntag	08:00	Am Sonntag morgen treffen sich "Early-Morning-Läufer", es kommt wer Lust hat.	??? km	Parkplatz Gymnasium Laufen	frei, kein organisiertes Training	