

Sommerprogramm 2011

April - Oktober

Datum/Wochentag	Zeit	Lauf / Trainingsgebiet	Distanz	Treffpunkt	Verantwortlich	Link Karte
April						
05.04.11 Dienstag	19:00	Stafetten-Probelauf für 10 Meilen		Gym Laufen	Adrian	
12.04.11 Dienstag	19:00	2. Intersport Lauf-Cup Chäsellauf	5,3km / 410HD Kinder 2.0km 145HD	Rössli Erschwil	Toni Eberwein 079 644 66 74	LSG Laufcup Erschwil
19.04.11 Dienstag	19:00	Röschenz - um Bueberg - Laufen	14 km / 310HD	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Jean-Pierre	Laufen Röschenz um Bueberg Laufen
26.04.11 Dienstag	19:00	Bergmatten - Obmert - Pächfels - Chattel	13.5 km / 416HD	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Fränzi	Bergmatten-Obmert-Pächfels
Mai						
03.05.11 Dienstag	19:00	3. Intersport Lauf-Cup Stürmen-Nettenberg Waldlauf	7,3km / 160HD Kinder 2,7km/ 70HD	Kirche Grindel	Jean-Pierre Marquis 061 781 25 75	LSG Laufcup Grindel
10.05.11 Dienstag	19:00	Spezialtraining mit Aufwärmen	10 km	Gym Laufen	Hanni	
17.05.11 Dienstag	18:56 Zugsabfahrt	Aesch - Pfeffingen - Blauenberg - Dittingen - Laufen	17 km / 600HD	Bahnhof Laufen	Fränzi	Aesch Blattenpass Laufen
24.05.11 Dienstag	19:00	4. Intersport Lauf-Cup Brislachhallmet Waldlauf	8,2km / 175HD, Kinder 2,7km/40HD	Fasnachtsfeuer Brislach	Sonja von Arx 061 781 31 54	LSG Laufcup Brislach
31.06.11 Dienstag	19:04 Postautoabfahrt	Kleinlützel - Chall - Roti Gruebe - Schachlete	13 km / 470HD	Bahnhof Laufen	Fränzi	Kleinlützel-Chall-Roti-Gruebe
Juni						
Laufstage 2. Teil Chiasso - Basel vom 2.6.-5.6.2011 / Anmeldung bis Dienstag 20.3.2011 an peter.paulmichl@gmx.ch						
07.06.11 Dienstag	19:03 Zugsabfahrt	Delémont - Laufen	18 km / 300HD	Bahnhof Laufen	Jean-Pierre	Delemont Laufen
14.06.11 Dienstag	19:00	Laufen - Chatel - Dittingen - Blauen - Zwingen - Laufen	12 km / 350HD	Gym Laufen	Fränzi	Laufen Blauen Laufen
21.06.11 Dienstag	19:00	5. Intersport Lauf-Cup Challpass - Crosslauf	7,4km / 235HD Kinder 2,3km/50HD	Parkplatz Chall	Peter Paulmichl 079 322 27 36	LSG Laufcup Chall
28.06.11 Dienstag	19:00	10 MEILEN LAUFEN Training	16km / 180HD	Rathausplatz Laufen	Fränzi	10 Meilen Laufen
Juli						
02.07.11 Samstag	ab 17.00	10 MEILEN LAUFEN	10 Meilen □	Rathausplatz Laufen	LSG Laufen	10 Meilen Laufen
05.07.11 Dienstag	19:04 Postautoabfahrt	Liesberg - Huggerwald - Laufen	11km / 290HD	Bahnhof Laufen	Fränzi	Liesberg Laufen
12.07.11 Dienstag	19:04 Postautoabfahrt	Meltingerbrücke, Kaltbrunnental - Chessiloch - Zwingen - Laufen	15km / 170m HD	Bahnhof Laufen	Jean-Pierre	Meltingen Kaltbrunnental Laufen
19.07.11 Dienstag	19:00	Stürmen - Grindel - Stritteren - Stürmenhof - Hüttenboden - Laufen	14 km / 460HD	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Jean-Pierre	Laufen Grindel Stürmen Laufen
26.07.11 Dienstag	19:00	Schachlete - Chall - Dittinger Bergmatten	16km / 480 HD	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Fränzi	Schachlete-Chall-Bergmatten
August						
02.08.11 Dienstag	19:04 Postautoabfahrt	Meltingen - Erschwil - Grindel - Laufen	15km / 390HD	Bahnhof Laufen	Fränzi	Meltingen Erschwil Grindel Laufen
09.08.11 Dienstag	19:00	Planetenweg	21km / 740HD	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Jean-Pierre	Planetenweg
16.08.11 Dienstag	19:00	6. Intersport Lauf-Cup Schachlete-Waldlauf	7,5 km/155HD Kinder 1,2km/2,2km	Auf Reben Laufen	Sonja von Arx 061 781 31 54	LSG Laufcup Laufen
23.08.11 Dienstag	19:00	Geologische Wanderung Bärschwil	11km / 450HD	Bärschwil Hölzli rank	Fränzi	Geologischer Wanderweg Bärschwil
30.08.11 Dienstag	19:00	Brislachalm - Kaltbrunnental	14 km / 340HD	Gym Laufen	Jean-Pierre	Laufen Brislach Kaltbrunnental Laufen
September						
06.09.11 Dienstag	19:00	7. Intersport Lauf-Cup Crosslauf-Chälen Dittingen	6.2 km/210HD Kinder 1km/2km	Schulhaus Dittingen	Jacqueline Gerber 061 761 44 80	LSG Laufcup Dittingen
13.09.11 Dienstag	19:00	Spezialtraining mit Aufwärmen + Barfusslauf	ca. 10 km	Gym Laufen	Fränzi	
20.09.11 Dienstag	19:00	Gym - Bärschwil Station - Wiler - Stürmenhof - Hüttenboden - Uf Sal - Gym	11 km	Gym Laufen	Jean-Pierre	Bärschwil Wiler Stürmenhof
27.09.11 Dienstag	18:56 Zugsabfahrt	Aesch - Laufen	14 km / 250HD	Bahnhof Laufen	Fränzi	Aesch Laufen
Oktober						
04.10.11 Dienstag	19:00	Helsana Running Trail	14 km / 340HD	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Fränzi	Helsanatrail Laufen
11.10.11 Dienstag	19:00	Um den Stürmen	10 - 13 km	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Jean-Pierre	um den Stürmen
18.10.11 Dienstag	19:00	Flueh-Röschenz- Reben- Zwingen	12 km / 230HD	Gym Laufen Garderobe geschlossen	Jean-Pierre	Laufen Röschenz Zwingen Laufen
25.10.11 Dienstag	19:00	Wahlen - Breitenbach Spital - Brislach	12 km	Gym Laufen	Fränzi	Wahlen-Breitenbach-Brislach
30.10.11 Sonntag	10:30	8. Intersport Lauf-Cup Finale in Zwingen	7.9 km/3km Kinder 1.4km	Intersport Zwingen	Adrian Wiedmer 061 761 33 64	LSG Laufcup Zwingen
Sonja von Arx, Breitenbachstrasse 39, Büsserach Fränzi Jermann, Kundmatt 10, Laufen Jean-Pierre Marquis, Oberfeldstr. 18, Büsserach Monika Fluri, Mattenweg 14, Laufen Hanni Hueber, Wiedenweg 1, Grellingen			061 781 31 54 061 761 45 20 061 781 25 75 061 761 83 72 061 741 14 97	rusova@ambonet.ch franziska.jermann@hispeed.ch jpmarquis@tiscalinet.ch fluri.monika@bluewin.ch hanni.hueber@bluewin.ch		
GELB = Achtung, etwas anders als sonst			Schrift rot = Laufcup	Garderoben Gym Laufen: Frauen Nr. 6, Männer Nr. 5	www.lsglaufen.ch	
jeden Sonntag	08:00	Am Sonntag morgen treffen sich "Early-Morning-Läufer", es kommt wer Lust hat.	13 km / 500 HD	Parkplatz Gymnasium Laufen	frei, kein organisiertes Training	sonntagslauf