



4242 LAUFEN

# Trainingplan

Nov. 2009 - März 2010

Datum / Wochentag	Startzeit	Lauf / Trainingsgebiet	Distanz	Treffpunkt	Verantwortlich	Link Karte
<b>November</b>						
		<b>Im Winter ist eine Stirnleuchte obligatorisch</b>				
03. 11. 09 Dienstag	19.00 Uhr	Laufen - Zwingen - Lochbrugg - Schachlete - Röschenz Laufen	12 km	Gymnasium	Fränzi	<a href="#">Laufen Zwingen Schachlete Röschenz Laufen</a>
<b>8.11.09 Sonntag</b>	<b>13.00 Uhr</b>	<b>Augusta Raurica Lauf Ausschreibung des Veranstalters</b>	<b>12 km</b>	<b>Augst</b>		<a href="#">Augusta Raurica Lauf</a>
10. 11. 09 Dienstag	19.00 Uhr	Zwingen - Dittingen - Bergmattenhof - Schachlete	14 km	Gymnasium	Peter	<a href="#">Zwingen Dittingen Bergmattenhof Schachlete</a>
17. 11. 09 Dienstag	19.00 Uhr	Flueh - Röschenz - Räbe - Zwingen - Gymnasium	12 km	Gymnasium	Fränzi	<a href="#">Laufen Flue Röschenz Räbe Zwingen Laufen</a>
24.11.09 Dienstag	19.00 Uhr	Training für den Basler Stadtlauf	7km	Gymnasium	Peter	<a href="#">Training Basler Stadtlauf</a>
<b>28. 11. 09 Samstag</b>	<b>abends</b>	<b>Basler Stadtlauf Ausschreibung des Veranstalters</b>	<b>5.5 km</b>	<b>Basel</b>		<a href="#">Basler Stadtlauf</a>
<b>Dezember</b>						
01. 12. 09 Dienstag	19.00 Uhr	Breitenbach - Büsserach - Fehren - Breitenbach	11 km	Breitenbach Posthalt.	Fränzi	<a href="#">Breitenbach Büsserach Fehren Breitenbach</a>
<b>06. 12. 09 Sonntag</b>		<b>Allschwiler Klausenlauf Ausschreibung des Veranstalters</b>	<b>10 km</b>	<b>Allschwil</b>		<a href="#">Klausenlauf</a>
08. 12. 09 Dienstag	19.00 Uhr	Planetenw.-Stürmen-2 Runden-gleicher Weg zurück	10-14 km	Gymnasium	Peter	<a href="#">2x um Stürmenkopf</a>
15. 12. 09 Dienstag	19.00 Uhr	Adventslauf mit Besichtigung Licherhäuser	10km	Gymnasium	Fränzi	<a href="#">Adventslauf</a>
22.12.09 Dienstag	19:03 Uhr Zugsabfahrt	Weihnachtstrainingslauf: Delémont - Laufen	17 km	Bahnhof Laufen	Peter	<a href="#">Delemont Laufen</a>
29.12.09 Dienstag	19.00 Uhr	Helsana - Trail	13 km	Gymnasium (keine Garderobe)	Fränzi	<a href="#">Helsanatrail Laufen</a>
<b>Januar 2009</b>						
05. 01. 10 Dienstag	19.00 Uhr	Drei-Königs-Quartierlauf Laufen	10 km	Gymnasium	Jean-Pierre	<a href="#">3 Königs-Quartierlauf</a>
12. 01. 10 Dienstag	19.00 Uhr	Wahlen - Breitenbach - Brislach - Zwingen - Gymnasium	11 km	Gymnasium	Fränzi	<a href="#">Wahlen Breitenbach Brislach Zwingen</a>
19. 01.10 Dienstag	19.00 Uhr	Zwingen - Schälloch - Schällhüsli - Brislach - Pfaffenberg - Laufen	11 km	Gymnasium	Peter	<a href="#">Laufen Zwingen Schälloch Brislach Laufen</a>
26. 01. 10 Dienstag	19.00 Uhr	Erlen - Brislach - Spital - Breitenbach - Veloweg	11 km	Gymnasium	Fränzi	<a href="#">Erlen Brislach Breitenbach Laufen</a>
<b>Februar</b>						
02.02.10 Dienstag	19.00 Uhr	Gym - Vorstadt - Flue - Röschenz - Spital - Chatel - Dittingen - Lochbrugg - Gym	12 km	Gymnasium	Jean-Pierre	<a href="#">Flue Röschenz Spital Dittingen Lochbrugg</a>
09.02.10 Dienstag	19.00 Uhr	Bahngeleise - Zwingen - Brislach - Breitenbach - Laufen	10 km	Gymnasium	Peter	<a href="#">Zwingen Brilsach Breitenbach</a>
16.02. 10 Dienstag	19.00 Uhr	Laufen - Zwingen - Lochbrugg - Schachlete - Röschenz Laufen	12 km	Gymnasium (keine Garderobe)	Jean-Pierre	<a href="#">Laufen Zwingen Schachlete Röschenz Laufen</a>
23.02. 10 Dienstag	19.00 Uhr	Biomill - um den Bueberg - Laufen	11 km	Biomill	Jean-Pierre	<a href="#">Biomill um Bueberg</a>
<b>März</b>						
02.03. 10 Dienstag	19.00 Uhr	Wahlen - Breitenbach - Spital - Brislach - Erlen - Gymnasium	12 km	Gymnasium	Fränzi	<a href="#">Wahlen Breitenbach Brislach Erlen</a>
09.03. 10 Dienstag	19.00 Uhr	Gym - Bärschwil Station - Wiler - Stürmenhof - Hüttenboden - Uf Sal - Gym	11 km	Gymnasium	Peter	<a href="#">Bärschwil Wiler Stürmenhof</a>
16.03. 10 Dienstag	19.00 Uhr	Laufen - Zwingen - Lochbrugg - Schachlete - Röschenz Laufen	12 km	Gymnasium	Fränzi	<a href="#">Laufen Zwingen Schachlete Röschenz Laufen</a>
23.03.10 Dienstag	19.00 Uhr	Gym - Helsana-Trail - Gym	13 km	Gymnasium	Jean-Pierre	<a href="#">Helsanatrail Laufen</a>
30.03. 10 Dienstag	19.00 Uhr	erstes Sommerzeittraining Route nach Lust und Laune des Trainingsleiters	10 km	Gymnasium	Peter	<a href="#">Route spontan nach Lust des Trainingsleiters</a>
<b>Schulferien (Garderoben geschlossen)</b>		<b>Garderoben, Gym Laufen</b>	<b>Internet</b>			
Weihnachtsferien	24.12.09 - 03.01.10	Frauen, Garderobe 11				
Fasnachtsferien	13.02.10 - 28.02.10	Männer, Garderobe Nr. 12	<a href="http://www.lsglaufen.ch">www.lsglaufen.ch</a>			
<b>Präsidentin:</b>	Sonja von Arx, Breitenbachstrasse 39, 4227 Büsserach	061 781 31 54	<a href="mailto:rusova@bluewin.ch">rusova@bluewin.ch</a>			
<b>Lauftraining:</b>	Franziska Jermann, Kundmatt 10, 4242 Laufen	061 761 45 20	<a href="mailto:franziska.jermann@hispeed.ch">franziska.jermann@hispeed.ch</a>			
	Jean-Pierre Marquis, Oberfeldstr. 18, 4227 Büsserach	061 781 25 75	<a href="mailto:jpmarquis@tiscalinet.ch">jpmarquis@tiscalinet.ch</a>			
	Peter Paulmichl, Delsbergerstrasse 32, 4242 Laufen	079 322 27 36	<a href="mailto:peter.paulmichl@lbb.info">peter.paulmichl@lbb.info</a>			
<b>SPEZIAL</b>	jeden Sonntag	08:00	Am Sonntag morgen treffen sich "Early-Morning-Läufer", es kommt wer Lust hat.	??? km	Parkplatz Gymnasium Laufen	frei, keine organisiertes Training

**Vorankündigung 2010: Laufwoche 1. Teil von Chiasso - Basel vom 25.9. - 2.10.2010**