

Trainingsplan

Nov. 2011 - März 2012

Datum / Wochentag	Startzeit	Lauf / Trainingsgebiet	Distanz	Treffpunkt	Verantwortlich	Link Karte
		Im Winter ist eine Stirnleuchte empfehlenswert und eine Leuchtweste obligatorisch				
November						
1. 11. 11 Dienstag	19.00 Uhr	Laufen - Zwingen - Lochbrugg - Schachlete - Röschenz Laufen	12 km	Gymnasium	Fränzi	Laufen Zwingen Schachlete Röschenz Laufen
8. 11. 11 Dienstag	19.00 Uhr	Zwingen - Dittingen - Bergmattenhof - Schachlete	14 km	Gymnasium	Jean-Pierre	Zwingen Dittingen Bergmattenhof Schachlete
15. 11. 11 Dienstag	19.00 Uhr	Planetenw.-Stürmen-2 Runden-gleicher Weg zurück	10-14 km	Gymnasium	Jean-Pierre	2x um Stürmenkopf
22. 11. 11 Dienstag	19.00 Uhr	Training für den Basler Stadtlauf	7km	Gymnasium	Fränzi	Training Basler Stadtlauf
26. 11. 11 Samstag	abends	Basler Stadtlauf Ausschreibung des Veranstalters	5.5 km	Basel		Basler Stadtlauf
29. 11. 11 Dienstag	19.00 Uhr	Breitenbach - Büsserach - Fehren - Breitenbach	11 km	Breitenbach Posthalt.	Jean-Pierre	Breitenbach Büsserach Fehren Breitenbach
Dezember						
6. 12. 11 Dienstag	19.00 Uhr	Flueh - Röschenz - Räbe - Zwingen- Gymnasium	12 km	Gymnasium	Fränzi	Laufen Flue Röschenz Räbe Zwingen Laufen
13. 12. 11 Dienstag	19.00 Uhr	Adventslauf mit Besichtigung Licherhäuser	ca. 10 km	Gymnasium	Fränzi	
20. 12. 11 Dienstag	19.00 Uhr	Vorweihnachtslauf durch Basel	10 km	Bahnhof Basel (Abfahrt Laufen 18:35 Uhr) Schalterhalle unten an der Rolltreppe	Peter	
27. 12. 11 Dienstag	19.00 Uhr	Helsana - Trail	13 km	Gymnasium (keine Garderobe)	Fränzi	Helsanatrail Laufen
Januar 2012						
3. 01. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Drei-Königs-Quartierlauf Laufen	10 km	Gymnasium	Jean-Pierre	3 Königs-Quartierlauf
8. 01. 12 Sonntag	10.00 Uhr	1. Intersport Laufcup Dreikönigslauf Blauen	8.2 km/200m HD Kinder 1km/2km	Schützenhaus Blauen	Walter Meury	Laufcup Blauen
10. 01. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Wahlen - Breitenbach - Brislach - Zwingen- Gymnasium	11 km	Gymnasium	Fränzi	Wahlen Breitenbach Brislach Zwingen
17. 01. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Zwingen - Schälloch - Schällhüsi - Brislach - Pfaffenberg - Laufen	11 km	Gymnasium	Jean-Pierre	Laufen Zwingen Schälloch Brislach Laufen
24. 01. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Erlen - Brislach - Spital - Breitenbach - Veloweg	11 km	Gymnasium	Fränzi	Erlen Brislach Breitenbach Laufen
31. 01. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Flue - Röschenz - Spital - Chatel - Dittingen - Lochbrugg	12 km	Gymnasium	Fränzi	Flue Röschenz Spital Dittingen Lochbrugg
Februar						
7. 02. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Bahngelise - Zwingen - Brislach - Breitenbach - Laufen	10 km	Gymnasium	Jean-Pierre	Zwingen Brislach Breitenbach
14. 02. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Helsana-Trail	13 km	Gymnasium	Fränzi	Helsanatrail Laufen
21. 02. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Biomill - um den Bueberg - Laufen	11 km	Biomill	Jean-Pierre	Biomill um Bueberg
28. 02. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Wahlen - Breitenbach - Spital - Brislach - Erlen - Gymnasium	12 km	Gymnasium (keine Garderobe)	Jean-Pierre	Wahlen Breitenbach Brislach Erlen
März						
6. 03. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Bärschwil Station - Wiler - Stürmenhof - Hüttenboden - Uf Sal	11 km	Gymnasium	Fränzi	Bärschwil Wiler Stürmenhof
13. 03. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Laufen - Zwingen - Lochbrugg - Schachlete - Röschenz Laufen	12 km	Gymnasium	Jean-Pierre	Laufen Zwingen Schachlete Röschenz Laufen
20. 03. 12 Dienstag	19.00 Uhr	Helsana-Trail	13 km	Gymnasium	Fränzi	Helsanatrail Laufen
27. 03. 12 Dienstag	19.00 Uhr	erstes Sommerzeittraining Route nach Lust und Laune des Trainingsleiters	10 km	Gymnasium	Jean-Pierre	erstes Sommerzeittraining
Schulferien (Garderoben geschlossen)		Garderoben, Gym Laufen		Internet		
Weihnachtsferien 24.12.11 - 03.01.12		Frauen, Garderobe 11		www.lsglaufen.ch		
Fasnachtsferien 18.02.12 - 04.03.12		Männer; Garderobe Nr. 12				
Präsidentin: Sonja von Arx, Breitenbachstrasse 39, 4227 Büsserach		061 781 31 54 rusova@bluewin.ch				
Lauftraining: Franziska Jermann, Kundmatt 10, 4242 Laufen		061 761 45 20 franziska.jermann@hispeed.ch				
Jean-Pierre Marquis, Oberfeldstr. 18, 4227 Büsserach		061 781 25 75 jpmarquis@tiscalinet.ch				
Gelb: Achtung etwas anders als sonst			Rot: Laufcup			
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