



Routenvorschläge

März bis Oktober 2024

Datum / Wochentag	Treffpunkt	Startzeit	Lauf / Trainingsgebiet	Distanz	Schweizmobil-Link: Langstrecke	Schweizmobil-Link: Kurzstrecke
März						
05.03.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bärschwil Station-Wiler-Stürmenhof-Hüttenboden	11km, 350HD / 8km, 255HD	Bärschwil Station/Wiler/Hüttebo	Birsholle-Hüttebo
12.03.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Lochbrugg-Schachlete-Röschenz	12km, 170HD / 8km, 130HD	Zwingen Schachlete Röschenz	Zwingen-Schachlete
19.03.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Wahlen-Breitenbach-Brislach-Zwingen	11km, 100HD / 9km, 180HD	wahlen-Breitenbach-Zwingen	Wahlen-Breitenbach-Pfaffenberg
26.03.2024 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Flue-Röschenz-Reben-Chattel-Dittingen-Lochbrugg	12km, 300HD / 8km, 150HD	Flue-Röschenz-Chattel-Ditting	Flue-Röschenz-Reben
April						
02.04.2024 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Chattel-Dittingen-Blauen-Zwingen	12km, 380HD	Blauen	
09.04.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Silberlöcher-Forstweid-Flue	14km, 370HD / 12km, 250HD	Silberlöcher-Forstweid-Flue	Silberlöcher kurz
16.04.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Mätteberg-Hüttebo	13km, 520HD / 11km, 340HD	Mätteberg-Hüttebo	Stürmen-Hüttebo
23.04.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Farmweg-Pächfels-Chälengraben	13km, 426HD / 11km, 360HD	Farmweg-Pächfels-Chälengrat	Farmweg-Pächfels
30.04.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Chessiloch-Fahne	15km, 306HD / 10km, 180HD	Chessiloch-Fahne	Chessiloch-Fahne_kurz
Mai						
07.05.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Büsserach-um Chienberg-Grindel-Wahlen	15km, 460HD / 12km, 230HD	Chienberg	Chienberg kurz
14.05.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bergmattenhof-Chall-Mätzerlechrüz-Burgchopf	16km, 680HD / 11km, 340HD	Chall-Burgchopf	Burgchopf kurz
21.05.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Laufen-Helgenmatt-Littstelchöpfli	14km, 360HD / 10km, 105HD	Laufen-Helgenmatt-Littstelch	Wolfgaarten
28.05.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	alter Planetenweg	21km, 610HD / 17km, 400HD	Planetenweg	Planetenweg_kurz
Juni						
04.06.2024 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 (Abfahrt S3)	Kleinlützel-Remel-Forstweid-Silberlöcher-Laufen	15km, 580HD / 10km, 200HD	KleinlützelRemelForstweidSilb	Kleinlützel kurz
11.06.2024 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 (Abfahrt S3)	Meltingerbrücke-Kaltbrunnental-Chessiloch-Laufen	15km, 170mHD / 10km, 180HD	Kaltbrunnental	Kaltbrunnental kurz
18.06.2024 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 (Abfahrt S3)	Liesberg-(Albach)-Huggerwald-Laufen	14km, 327HD / 11km, 290HD	LiesbergAlbachHuggerwaldLa	LiesbergHuggerwaldLaufen
25.06.2024 Dienstag	Bahnhof Laufen / Grellingen	18:56 / 19:05 (Abfahrt S3)	Dreispliz-Laufen / Dreispliz-Grellingen	23km, 358HD / 14km, 140HD	Dreispliz Laufen	Dreispliz-Grellingen
Juli						
02.07.2024 Dienstag	Bahnhof Laufen	18:56 (Abfahrt S3)	Grellingen-(Vogesenhof)-Roderisweid-Laufen	16km, 54HD / 13km, 450HD	GrellingenVogesenhofRoderis	Grellingen-Chastelbach-Roderisweid
09.07.2024 Dienstag	Bahnhof Laufen / Grellingen	19:05 (Abfahrt S3)	Aesch-Burgengratweg-(Eggfluh)-Grellingen	12km, 500HD / 9km, 320HD	AeschBurgengratwegGrellinge	AeschBurgengratweg_kurz
16.07.2024 Dienstag	Bahnhof Grellingen	19:04 (Ankunft S3)	Grellingen-Falkenfluh-Wälschhans-Grellingen(-Laufen)	11km, 406HD (20km)	Grellingen-Falkenfluh-Wälschhans	
23.07.2024 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 (Abfahrt S3)	Meltingen-Erschwil-Grindel-Laufen	15km, 440HD / 12km, 160HD	Meltingen-Erschwil-Grindel	Meltingen-Erschw-Brbach
30.07.2024 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 (Abfahrt Post)	Nunningen-Balmchöpfli-Roderis-Laufen	14km, 470mHD / 10km, 180HD	Nunningen-Balmchöpfli-Roder	Kaltbrunnental kurz
August						
06.08.2024 Dienstag	Breitenbach Postautahaltestelle	19:10 (Ankunft Post)	Breitenbach-Meltingen-Lüssel-Breitenbach	14km, 540HD / 11km, 330HD	BreitenbachMeltingenLüsselB	Breitenbach-Fehren-Breitenbach
13.08.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bergmattenhof-Ottmart-Pächfels-Chattel	15km, 450HD / 11km, 360HD	Bergmattenhof-Ottmart-Pächte	Bergmattenhof-Pächfels
20.08.2024 Dienstag	Auf Reben Laufen	19:00	2. Intersport Corti Lauf	7,5 km, 155HD Kinder 1,2km/2,2km	Laufcup Laufen	
27.08.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	BrislachChatbrunnentalSchälloch	13km, 330HD / 11km, 210HD	BrislachChatbrunnentalSchäl	BrislachSchälloch
September						
03.09.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flue-Lützeltal-um Bueberg-Laufen	14km, 320HD / 12km, 390HD	Um Bueberg	Um Bueberg_kurz
10.09.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hard-Ritteberg-Dittingen	11km, 250HD / 9km, 190HD	Ritteberg	Ritteberg_kurz
17.09.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	"10-Meilen" ab Gymnasium	15km, 236HD / 11km, 200HD	10-Meilen ab Gym	Laufen-Brislach-Schälloch
24.09.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bärschwil Station-Wiler-Stürmenhof-Hüttenboden	11km, 350HD / 8km, 255HD	Bärschwil Station/Wiler/Hüttebo	Birsholle-Hüttebo
Oktober						
01.10.2024 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Schachlete-Bergmattenhof-Dittingen-Zwingen	14 km, 370HD / 11km, 310HD	Bergmattenhof-Zwingen	Bergmattenhof_kurz
08.10.2024 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Zwingen-Schälloch-Schällhüsli-Pfaffenberg	11km, 220HD / 9km, 190HD	Zwingen-Schälloch-Brislach	Zwingen-Hägenberg-Pfaffenberg
15.10.2024 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Flueh-Röschenz-Reben-Zwingen	12km, 160HD / 8km, 150HD	FlueRöschenzRebenZwingen	FlueRöschenz-Reben
22.10.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Wahlen-Breitenbach Spital-Brislach	12km, 210 HD / 10km, 150HD	Wahlen-BreitenbachSpitalBris	Wahlen-Breitenbach_kurz
29.10.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hägenberg-Fasnachtsfeuer-Breitenbach	12km, 200HD / 9km, 190HD	Zwingen-Hägenberg-Breitenba	ZwingenHägenberg-Pfaffenberg
	Achtung, etwas anders als sonst	Garderoben Gym Laufen: Frauen Nr. 6, Männer Nr. 5	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden	www.lsglaufen.ch		