



## 23. INTERSPORT - LAUF - CUP 2019

### DER REGIONALE LAUFSPASS FÜR RUNNING UND WALKING

#### Drei-Königs-Lauf Blauen

„Panoramalauf“ / Waldlauf

**Sonntag, 6. Januar**

Running 10:00 Uhr

Walking 09:30 Uhr

8,2 km / 200mHD

Kinder: 1od.2km/40/80mHD/10:10

Rolf Stöcklin 079 219 77 22

#### Laufen

„Schachlete“ / Waldlauf

**Dienstag, 13. August**

Running 19:00 Uhr

Walking 18:30 Uhr

7,5 km / 155mHD

Kinder: 1,15/2,2km/35/70mHD/19:10

Rolf Stöcklin 079 219 77 22

#### Erschwil

„Chäsel“ / Berglauf

**Dienstag, 9. April**

Running 19:00 Uhr

Walking 19:00 Uhr

5,25 km / 410mHD

Kinder: 2,0 km/145mHD/19:00 Uhr

Rolf Stöcklin 079 219 77 22

#### Brislach

Brislachallmet“ / Waldlauf

**Dienstag, 10. September**

Running 19:00 Uhr

Walking 18:30 Uhr

7,6 km / 140mHD

Kinder: 2,8 km / 40mHD/19:00 Uhr

Rolf Stöcklin 079 219 77 22

#### Grindel

„Stürmen-Nettenberg“ / Waldlauf

**Dienstag, 7. Mai**

Running 19:00 Uhr

Walking 18:30 Uhr

7,25 km / 160mHD

Kinder: 2.75 km / 70m HD / 19:00 Uhr

Rolf Stöcklin 079 219 77 22

#### Zwingen

„Finale“ / Intersport-Lauf-Cup

**Sonntag, 3. November**

7,9 km Walking 10:00 Uhr

7,9 km Running 10:30 Uhr

1,4 km Kinder 11:30 Uhr

Rolf Stöcklin 079 219 77 22



Baselstrasse 10 • CH-4222 Zwingen

