



# Routenvorschläge

April bis Oktober 2019

Datum / Wochentag	Treffpunkt	Startzeit	Lauf / Trainingsgebiet	Distanz	Schweizmobil-Link: Langstrecke	Schweizmobil-Link: Kurzstrecke
<b>April</b>						
02.04.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hard-Ritteberg-Dittingen	11km, 250HD / 9km, 190HD	<a href="#">Ritteberg</a>	<a href="#">Ritteberg kurz</a>
<b>09.04.19 Dienstag</b>	<b>Altes Schulhaus Erschwil</b>	<b>19:00</b>	<b>2. Intersport Lauf-Cup Chäsellauf</b>	<b>5,3km, 410HD Kinder 2.0km, 145HD</b>	<a href="#">LSG Laufcup Erschwil</a>	
16.04.19 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Flue-Lützelal-um Bueberg-Laufen	14km, 320HD / 12km, 390HD	<a href="#">Um Bueberg</a>	<a href="#">Um Bueberg kurz</a>
23.04.19 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Bergmattenhof-Ottmart-Pächfels-Chattel	15km, 450HD / 11km, 360HD	<a href="#">Bergmattenhof-Ottmart-Pächfels</a>	<a href="#">Bergmattenhof-Pächfels</a>
30.04.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Breitenbach-Littstelchöpfli-Brislach	14km, 400HD / 10km, 105HD	<a href="#">Littstelchöpfli</a>	<a href="#">Wolfgarten</a>
<b>Mai</b>						
<b>07.05.19 Dienstag</b>	<b>Kirche Grindel</b>	<b>19:00</b>	<b>3. Intersport Lauf-Cup Stürmen-Nettenberg Waldlauf</b>	<b>7,3km, 160HD Kinder 2,7km, 70HD</b>	<a href="#">LSG Laufcup Grindel</a>	
14.05.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Silberlöcher-Forstweid-Flue	14km, 370HD / 12km, 250HD	<a href="#">Silberlöcher</a>	<a href="#">Silberlöcher kurz</a>
21.05.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Brislachallmet-Kaltbrunnental	13km, 330HD / 11km, 210HD	<a href="#">Brislachallmet</a>	<a href="#">Brislachallmet kurz</a>
28.05.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Chattel-Dittingen-Blauen-Zwingen	12km, 380HD	<a href="#">Blauen</a>	
<b>Juni</b>						
04.06.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Mätteberg-Hüttenboden	13km, 520HD / 11km, 340HD	<a href="#">Mätteberg</a>	<a href="#">Stürmen-Hüttenboden</a>
11.06.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	10 Meilen Trainingslauf	10 / 7 / 4 Meilen		
18.06.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Planetenberg Kurzstrecken siehe <b>03.09.</b> umgekehrte Richtung	21km, 610HD / 17km, 400HD 11km / 8km	<a href="#">Planetenberg</a>	<a href="#">Planetenberg kurz</a>
<b>22.06.19 Samstag</b>	<b>Rathausplatz Laufen</b>	<b>ab 17.00</b>	<b>10 MEILEN LAUFEN</b>	<b>10 Meilen</b>	<a href="#">10 Meilen Laufen</a>	<a href="#">4 Meilen</a>
25.06.19 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Kleinlützel-Chall-Roti Gruebe-Schachlete	13km, 450HD / 10km, 200HD	<a href="#">Kleinlützel</a>	<a href="#">Kleinlützel kurz</a>
<b>Juli</b>						
02.07.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Büsserach-um Chienberg-Grindel-Wahlen	17km, 400HD / 12, 230HD	<a href="#">Chienberg</a>	<a href="#">Chienberg kurz</a>
09.07.19 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Meltingerbrücke-Kaltbrunnental-Chessiloch-Laufen	15km, 170mHD / 10km, 180HD	<a href="#">Kaltbrunnental</a>	<a href="#">Kaltbrunnental kurz</a>
16.07.19 Dienstag	Bahnhof Laufen	18:56 Zugsabfahrt	Aesch-Pfeffingen-Blattenpass-Dittingen-Laufen	16km, 640HD / 14km, 370HD	<a href="#">Blattenpass</a>	<a href="#">Blattenpass kurz</a>
23.07.19 Dienstag	Bärschwil Hölzli-Grindel	19:00	Geologischer Wanderweg Bärschwil	11km, 520HD	<a href="#">Geologischer Wanderweg</a>	
30.07.19 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Meltingen-Erschwil-Grindel-Laufen	15km, 440HD / 12km, 160HD	<a href="#">Meltingen-Erschwil-Grindel</a>	<a href="#">Meltingen-Erschwil-Brbach</a>
<b>August</b>						
06.08.19 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Liesberg-Huggerwald-Laufen	11km, 290HD	<a href="#">Liesberg Laufen</a>	
<b>13.08.19 Dienstag</b>	<b>Auf Reben Laufen</b>	<b>19:00</b>	<b>4. Intersport Lauf-Cup Schachlete-Waldlauf</b>	<b>7,5 km, 155HD Kinder 1,2km/2,2km</b>	<a href="#">LSG Laufcup Laufen</a>	
20.08.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bergmattenhof-Chall-Mätzerlehrüz-Burgchopf	16km, 680HD / 11km, 340HD	<a href="#">Chall-Burgchopf</a>	<a href="#">Burgchopf kurz</a>
27.08.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flue-Lützelal-um Bueberg-Laufen	14km, 320HD / 12km, 390HD	<a href="#">Um Bueberg</a>	<a href="#">Um Bueberg kurz</a>
<b>September</b>						
03.09.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bärschwil Station-Wiler-Stürmenhof-Hüttenboden	11km, 350HD / 8km, 255HD	<a href="#">Bärschwil-Wiler</a>	<a href="#">Birsholle-Hüttenboden</a>
<b>10.09.19 Dienstag</b>	<b>Fasnachtsfeuer Brislach</b>	<b>19:00</b>	<b>5. Intersport Lauf-Cup Brislachallmet Waldlauf</b>	<b>7.9km, 160HD Kinder 2,7km, 40HD</b>	<a href="#">LSG Laufcup Brislach</a>	
17.09.19 Dienstag	Breitenbach Postautohaltestelle	19:10	Breitenbach-Fehren	11km, 270HD / 9km, 280HD	<a href="#">Fehren</a>	<a href="#">Fehren kurz</a>
24.09.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hard-Ritteberg-Dittingen	11km, 250HD / 9km, 190HD	<a href="#">Ritteberg</a>	<a href="#">Ritteberg kurz</a>
<b>Oktober</b>						
01.10.19 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Zwingen-Schälloch-Schällhüsli-Pfaffenberg	11km, 220HD / 9km, 190HD	<a href="#">Zwingen-Schälloch-Brislach</a>	<a href="#">Zwingen-Hägenberg-Pfaffenberg</a>
08.10.19 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Schachlete-Bergmattenhof-Dittingen-Zwingen	14 km, 370HD / 11km, 310HD	<a href="#">Bergmattenhof-Zwingen</a>	<a href="#">Bergmattenhof</a>
15.10.19 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Bärschwil Station-Wiler-Stürmenhof-Hüttenboden	11km, 350HD / 8km, 255HD	<a href="#">Bärschwil-Wiler</a>	<a href="#">Birsholle-Hüttenboden</a>
22.10.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flueh-Röschenz-Reben-Zwingen	12km, 160HD / 8km, 150HD	<a href="#">Röschenz-Zwingen</a>	<a href="#">Flueh-Röschenz-Reben</a>
29.10.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Wahlen-Breitenbach Spital-Brislach	12km, 210 HD / 10km, 150HD	<a href="#">Wahlen-Breitenbach</a>	<a href="#">Wahlen-Breitenbach kurz</a>
<b>November</b>						
<b>03.11.19 Sonntag</b>	<b>Zwingen Intersport Corti</b>	<b>10:30</b>	<b>6. Intersport Lauf-Cup Finale in Zwingen</b>	<b>7.9 km/3km Kinder 1.4km</b>	<a href="#">LSG Laufcup Zwingen</a>	

GELB = Achtung, etwas anders als sonst	Garderoben Gym Laufen: Frauen Nr. 6, Männer Nr. 5	ROT = Laufcup	<a href="http://www.lsglaufen.ch">www.lsglaufen.ch</a>
--	--	---------------	--

