



Routenvorschläge

November 2018 - März 2019

Datum / Wochentag	Treffpunkt	Startzeit	Lauf / Trainingsgebiet	Distanz	lange Strecke	kurze Strecke
			Im Winter ist eine Stirnleuchte empfehlenswert und eine Leuchtweste obligatorisch			
November						
04.11.18 Sonntag	Intersport Corti	10:00	6. Intersport Lauf-Cup Finale in Zwingen	7.9 km/3km Kinder 1.4km	LSG Laufcup Zwingen	
06.11.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flue-Röschenz-Reben-Chattel-Dittingen-Lochbrugg	12km, 300HD / 8km, 150HD	Flue-Röschenz-Chattel-Dittingen	Flue-Röschenz-Reben
13.11.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Wahlen-Breitenbach-Brislach-Zwingen	11km, 100HD / 9km, 180HD	Wahlen-Breitenbach-Zwingen	Wahlen-Breitenbach-Pfaffenberg
20.11.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Quartierlauf (kann beliebig gekürzt werden)	11km, 240HD	Quartierlauf	
27.11.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hägeberg-Fasnachtsfeuer-Breitenbach	12km, 200HD / 9km, 190HD	Zwingen-Hägeberg-Breitenbach	Zwingen-Hägeberg-Pfaffenberg
Dezember						
04.12.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flueh-Röschenz-Räbe-Zwingen	12km, 160HD / 8km, 150HD	Flueh-Röschenz-Reben-Zwingen	Flueh-Röschenz-Reben
11.12.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Erlen-Brislach-Spital-Breitenbach-Veloweg	11km, 180HD / 9km, 120HD	Erlen-Breitenbach-Veloweg	Erlen-Breitenbach-Veloweg kurz
18.12.18 Dienstag	Bahnhof Basel (Abfahrt Laufen 18:35 Uhr) Schalterhalle unten an der Rolltreppe	19:00	Vorweihnachtslauf durch Basel	10 km		
Januar						
01.01.19 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Schachlete-Bergmattenhof-Dittingen-Zwingen	14 km, 370HD / 11km, 310HD	Bergmattenhof-Zwingen	Bergmattenhof
06.01.19 Sonntag	Schützenhaus Blauen	19:00	1. Intersport Laufcup Dreikönigslauf Blauen	8.2 km/200m HD Kinder 1km/2km	Laufcup Blauen	
08.01.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Wahlen-Breitenbach-Brislach-Zwingen	11km, 100HD / 9km, 180HD	Wahlen-Breitenbach-Zwingen	Wahlen-Breitenbach-Pfaffenberg
15.01.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flue-Röschenz-Reben-Chattel-Dittingen-Lochbrugg	12km, 300HD / 8km, 150HD	Flue-Röschenz-Chattel-Dittingen	Flue-Röschenz-Reben
22.01.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Erlen-Brislach-Spital-Breitenbach-Veloweg	11km, 180HD / 9km, 120HD	Erlen-Breitenbach-Veloweg	Erlen-Breitenbach-Veloweg kurz
29.01.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Quartierlauf (kann beliebig gekürzt werden)	11km, 240HD	Quartierlauf	
Februar						
05.02.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Schällloch-Schällhüsi-Pfaffenberg	11km, 220HD / 9km, 190HD	Zwingen-Schällloch-Brislach	Zwingen-Hägeberg-Pfaffenberg
12.02.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flueh-Röschenz-Räbe-Zwingen	12km, 160HD / 8km, 150HD	Flueh-Röschenz-Reben-Zwingen	Flueh-Röschenz-Reben
19.02.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hägeberg-Fasnachtsfeuer-Breitenbach	12km, 200HD / 9km, 190HD	Zwingen-Hägeberg-Breitenbach	Zwingen-Hägeberg-Pfaffenberg
26.02.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Helsana - Trail	14km, 310HD / 9km, 220HD	Helsanatrail Laufen	Helsanatrail kurz
März						
05.03.19 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Bärschwil Station-Wiler-Stürmenhof-Hüttenboden	11km, 350HD / 8km, 255HD	Bärschwil-Wiler	Birsholle-Hüttenboden
12.03.19 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Zwingen-Lochbrugg-Schachlete-Röschenz	12km, 170HD / 8km, 130HD	Zwingen Schachlete Röschenz Laufen	Zwingen-Schachlete
19.03.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hägeberg-Fasnachtsfeuer-Breitenbach	12km, 200HD / 9km, 190HD	Zwingen-Hägeberg-Breitenbach	Zwingen-Hägeberg-Pfaffenberg
26.03.19 Dienstag	Gymnasium	19:00	Schachlete-Bergmattenhof-Dittingen-Zwingen	14 km, 370HD / 11km, 310HD	Bergmattenhof-Zwingen	Bergmattenhof

GELB = Achtung, etwas anders als sonst	Garderoben Gym Laufen: Frauen Nr. 6, Männer Nr. 5	ROT = Laufcup	www.lsglaufen.ch
--	---	---------------	--