



Routenvorschläge

April bis Oktober 2017

Datum / Wochentag	Treffpunkt	Startzeit	Lauf / Trainingsgebiet	Distanz	Lange Strecke	kurze Strecke
April						
04.04.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hard-Ritteberg-Dittingen	11km, 250HD / 9km, 190HD	Ritteberg	Ritteberg kurz
11.04.17 Dienstag	Altes Schulhaus Erschwil	19:00	2. Intersport Lauf-Cup Chäsellauf	5,3km, 410HD Kinder 2,0km, 145HD	LSG Laufcup Erschwil	
18.04.17 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Flue-Lützelal-um Bueberg-Laufen	14km, 320HD / 12km, 390HD	Um Bueberg	Um Bueberg kurz
25.04.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bergmattenhof-Ottmart-Pächfels-Chattel	15km, 450HD / 11km, 360HD	Bergmattenhof-Ottmart-Pächfel	Bergmattenhof-Pächfels
Mai						
02.05.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Stürmen-Mätteberg-Hüttebode	13km, 520HD / 11km, 340HD	Mätteberg	Stürmen-Hüttenboden
09.05.17 Dienstag	Kirche Grindel	19:00	3. Intersport Lauf-Cup Stürmen-Nettenberg Waldlauf	7,3km, 160HD Kinder 2,7km, 70HD	LSG Laufcup Grindel	
16.05.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Schachlete-Chall-Bergmattenhof	16km, 510HD / 11km, 350HD	Alte Challengroute	Schachlete-Burgchopf
23.05.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Brislachallmet-Kaltbrunnental	13km, 330HD / 11km, 210HD	Brislachallmet	Brislachallmet kurz
30.05.17 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Kleinlützel-Chall-Roti Gruebe-Schachlete	13km, 450HD / 10km, 200HD	Kleinlützel	Kleinlützel kurz
Juni						
06.06.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hard-Ritteberg-Dittingen	11km, 250HD / 9km, 190HD	Ritteberg	Ritteberg kurz
13.06.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Büsserach-um Chienberg-Grindel-Wahlen	17km, 400HD / 12, 230HD	Chienberg	Chienberg kurz
20.06.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Chattel-Dittingen-Blauen-Zwingen	12km, 380HD	Blauen	
24.06.17 Samstag	Rathausplatz Laufen	ab 17.00	10 MEILEN LAUFEN	10 Meilen	10 Meilen Laufen	4 Meilen
27.06.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Stürmen-Grindel-Stritteren-Hüttebode-Laufen	14km, 440HD / 10km, 310HD	Stürmen-Grindel-Hüttenboden	Stürmen-Hüttenboden
Juli						
04.07.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Planetenweg Kurzstrecken siehe 05.09. umgekehrte Richtung	21km, 610HD / 17km, 400HD 11km / 8km	Planetenweg	Planetenweg kurz
11.07.17 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Meltlingerbrücke-Kaltbrunnental-Chessloch-Laufen	15km, 170mHD / 10km, 180HD	Kaltbrunnental	Kaltbrunnental kurz
18.07.17 Dienstag	Bahnhof Laufen	18:56 Zugsabfahrt	Aesch-Pfeffingen-Blattenpass-Dittingen-Laufen	16km, 640HD / 14km, 370HD	Blattenpass	Blattenpass kurz
25.07.17 Dienstag	Bärschwil Hölzli rank	19:00	Geologischer Wanderweg Bärschwil	11km, 520HD	Geolog. Wanderweg	
August						
01.08.17 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Meltingen-Erschwil-Grindel-Laufen	15km, 440HD / 12km, 160HD	Meltingen-Erschwil-Grindel	Meltingen-Erschw.-Brbach
08.08.17 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Liesberg-Huggerwald-Laufen	11km, 290HD	Liesberg Laufen	
15.08.17 Dienstag	Auf Reben Laufen	19:00	4. Intersport Lauf-Cup Schachlete-Waldlauf	7,5 km, 155HD Kinder 1,2km / 2,2km	LSG Laufcup Laufen	
22.08.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bergmattenhof-Chall-Mätzerlechrüz-Burgchopf	16km, 680HD / 11km, 340HD	Chall-Burgchopf	Burgchopf kurz
29.08.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flue-Lützelal-um Bueberg-Laufen	14km, 320HD / 12km, 390HD	Um Bueberg	Um Bueberg kurz
September						
05.09.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bärschwil Station-Wiler-Stürmenhof-Hüttenboden	11km, 350HD / 8km, 255HD	Bärschwil-Wiler	Birsholle-Hüttebode
12.09.17 Dienstag	Fasnachtsfeuer Brislach	19:00	5. Intersport Lauf-Cup Brislachallmet Waldlauf	8,2km, 175HD Kinder 2,7km, 40HD	LSG Laufcup Brislach	
19.09.17 Dienstag	Breitenbach Postautohaltestelle	19:10	Breitenbach-Fehren	11km, 270HD / 9km, 280HD	Fehren	Fehren kurz
26.09.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bergmattenhof-Ottmart-Pächfels-Chattel	15km, 450HD / 11km, 360HD	Bergmattenhof-Ottmart-Pächfel	Bergmattenhof-Pächfels
Oktober						
03.10.17 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Chattel-Dittingen-Blauen-Zwingen	12km, 380HD	Blauen	
10.10.17 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Helsana Running Trail	14km, 310HD / 9km, 220HD	Helsanatrail Laufen	Helsanatrail kurz
17.10.17 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Um den Stürmen	10 - 13 km	um den Stürmen	
24.10.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flueh-Röschenz-Reben-Zwingen	12km, 160HD / 8km, 150HD	Röschenz-Zwingen	Flue-Röschenz-Reben
31.10.17 Dienstag	Gymnasium	19:00	Wahlen-Breitenbach Spital-Brislach	12km, 210 HD / 10km, 150HD	Wahlen-Breitenbach	Wahlen-Breitenbach kurz
November						
05.11.17 Sonntag	Zwingen Intersport Corti	10:30	6. Intersport Lauf-Cup Finale in Zwingen	7.9 km/3km Kinder 1.4km	LSG Laufcup Zwingen	

GELB = Achtung, etwas anders als sonst

Garderoben Gym Laufen:
Frauen Nr. 6, Männer Nr. 5

ROT = Laufcup

www.lsglaufen.ch