



Routenvorschläge

April bis Oktober 2018

Datum / Wochentag	Treffpunkt	Startzeit	Lauf / Trainingsgebiet	Distanz	Lange Strecke	kurze Strecke
April						
03.04.18 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Zwingen-Hard-Ritteberg-Dittingen	11km, 250HD / 9km, 190HD	Ritteberg	Ritteberg kurz
10.04.18 Dienstag	Altes Schulhaus Erschwil	19:00	2. Intersport Lauf-Cup Chäsellauf	5,3km, 410HD Kinder 2.0km, 145HD	LSG Laufcup Erschwil	
17.04.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flue-Lützelal-um Bueberg-Laufen	14km, 320HD / 12km, 390HD	Um Bueberg	Um Bueberg kurz
24.04.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bergmattenhof-Ottmart-Pächfels-Chattel	15km, 450HD / 11km, 360HD	Bergmattenhof-Ottmart-Pächfels	Bergmattenhof-Pächfels
Mai						
01.05.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Breitenbach-Littstelhöpfli-Brislach	14km, 400HD / 10km, 105HD	Littstelhöfli	Wolfgarten
08.05.18 Dienstag	Kirche Grindel	19:00	3. Intersport Lauf-Cup Stürmen-Nettenberg Waldlauf	7,3km, 160HD Kinder 2,7km, 70HD	LSG Laufcup Grindel	
15.05.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Silberlöcher-Forstweid-Flue	14km, 370HD / 12km, 250HD	Silberlöcher	Silberlöcher kurz
22.05.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Brislachallmet-Kaltbrunnental	13km, 330HD / 11km, 210HD	Brislachallmet	Brislachallmet kurz
29.05.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Chattel-Dittingen-Blauen-Zwingen	12km, 380HD	Blauen	
Juni						
05.06.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Mätteberg-Hüttebode	13km, 520HD / 11km, 340HD	Mätteberg	Stürmen-Hüttenboden
12.06.18 Dienstag	Rathausplatz Laufen	19:00	10 Meilen Trainingslauf	10 / 7 / 4 Meilen		
19.06.18 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Kleinfützel-Chall-Roti Gruebe-Schachlete	13km, 450HD / 10km, 200HD	Kleinfützel	Kleinfützel kurz
23.06.18 Samstag	Rathausplatz Laufen	ab 17:00	10 MEILEN LAUFEN	10 Meilen	10 Meilen Laufen	4 Meilen
26.06.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Büsserach-um Chienberg-Grindel-Wahlen	17km, 400HD / 12, 230HD	Chienberg	Chienberg kurz
Juli						
03.07.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Planetenweg Kurzstrecken siehe 04.09. umgekehrte	21km, 610HD / 17km, 400HD 11km / 8km	Planetenweg	Planetenweg kurz
10.07.18 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Meltingerbrücke-Kaltbrunnental-Chessiloch-Laufen	15km, 170mHD / 10km, 180HD	Kaltbrunnental	Kaltbrunnental kurz
17.07.18 Dienstag	Bahnhof Laufen	18:56 Zugsabfahr	Aesch-Pfeffingen-Blattenpass-Dittingen-Laufen	16km, 640HD / 14km, 370HD	Blattenpass	Blattenpass kurz
24.07.18 Dienstag	Bärschwil Hölzli rank	19:00	Geologischer Wanderweg Bärschwil	11km, 520HD	Geolog Wanderweg	
31.07.18 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Meltingen-Erschwil-Grindel-Laufen	15km, 440HD / 12km, 160HD	Meltingen-Erschwil-Grindel	Meltingen-Erschw.-Br'bach
August						
07.08.18 Dienstag	Bahnhof Laufen	19:04 Postauto	Liesberg-Huggerwald-Laufen	11km, 290HD	Liesberg Laufen	
14.08.18 Dienstag	Auf Reben Laufen	19:00	4. Intersport Lauf-Cup Schachlete-Waldlauf	7,5 km, 155HD Kinder 1,2km/2,2km	LSG Laufcup Laufen	
21.08.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bergmattenhof-Chall-Mätzerlechrüz-Burgchopf	16km, 680HD / 11km, 340HD	Chall-Burgchopf	Burgchopf kurz
28.08.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flue-Lützelal-um Bueberg-Laufen	14km, 320HD / 12km, 390HD	Um Bueberg	Um Bueberg kurz
September						
04.09.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bärschwil Station-Wiler-Stürmenhof-Hüttenboden	11km, 350HD / 8km, 255HD	Bärschwil-Wiler	Birsholle-Hüttebode
11.09.18 Dienstag	Fasnachtsfeuer Brislach	19:00	5. Intersport Lauf-Cup Brislachallmet Waldlauf	8,2km, 175HD Kinder 2,7km, 40HD	LSG Laufcup Brislach	
18.09.18 Dienstag	Breitenbach Postautohaltestelle	19:10	Breitenbach-Fehren	11km, 270HD / 9km, 280HD	Fehren	Fehren kurz
25.09.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hard-Ritteberg-Dittingen	11km, 250HD / 9km, 190HD	Ritteberg	Ritteberg kurz
Oktober						
02.10.18 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Zwingen-Schälloch-Schällhüsli-Pfaffenberg	11km, 220HD / 9km, 190HD	Zwingen-Schälloch-Brislach	Zwingen-Hägenberg-Pfaffenberg
09.10.18 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Schachlete-Bergmattenhof-Dittingen-Zwingen	14 km, 370HD / 11km, 310HD	Bergmattenhof-Zwingen	Bergmattenhof
16.10.18 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Bärschwil Station-Wiler-Stürmenhof-Hüttenboden	11km, 350HD / 8km, 255HD	Bärschwil-Wiler	Birsholle-Hüttebode
23.10.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flueh-Röschenz-Reben-Zwingen	12km, 160HD / 8km, 150HD	Röschenz-Zwingen	Flue-Röschenz-Reben
30.10.18 Dienstag	Gymnasium	19:00	Wahlen-Breitenbach Spital-Brislach	12km, 210 HD / 10km, 150HD	Wahlen-Breitenbach	Wahlen-Breitenbach kurz
November						
04.11.18 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