



Routenvorschläge

Oktober 2024 - März 2025

Datum / Wochentag	Treffpunkt	Startzeit	Lauf / Trainingsgebiet	Distanz	lange Strecke	kurze Strecke
			Im Winter ist eine Stirnleuchte empfehlenswert und eine Leuchtweste obligatorisch			
Oktober						
01.10.2024 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Schachlete-Bergmattenhof-Dittingen-Zwingen	14 km, 370HD / 11km, 310HD	Bergmattenhof-Zwingen	Bergmattenhof kurz
08.10.2024 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Zwingen-Schälloch-Schällhüsi-Pfaffenberg	11km, 220HD / 9km, 190HD	Zwingen-Schälloch-Brislach	Zwingen-Hägenberg-Pfaffenberg
15.10.2024 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Flueh-Röschenz-Reben-Zwingen	12km, 160HD / 8km, 150HD	FluehRöschenzRebenZwingen	Flue-Röschenz-Reben
22.10.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Wahlen-Breitenbach Spital-Brislach	12km, 210 HD / 10km, 150HD	Wahlen-BreitenbachSpitalBrislach	Wahlen-Breitenbach kurz
29.10.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hägeberg-Fasnachtsfeuer-Breitenbach	12km, 200HD / 9km, 190HD	Zwingen-Hägenberg-Breitenbach	ZwingenHägenberg-Pfaffenberg
November						
03.11.2024 Sonntag	Intersport Corti	10:00	3. Intersport Lauf-Cup Finale in Zwingen	7.9 km/3km Kinder 1.4km	LSG Laufcup Zwingen	
05.11.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Reben-Röschenz-Feld-Chattel	10km,263HD/8km,237HD	RebenRöschenzFeldChattel	SchachleteFeldChattel
12.11.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Erlen-Brislach-Spital-Breitenbach-Veloweg	11km, 180HD / 9km, 120HD	Erlen-Breitenbach-Veloweg	Erlen-Breitenbach-Veloweg kurz
19.11.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Bärschwil Station-Wiler-Stürmenhof-Hüttenboden	11km, 350HD / 8km, 255HD	Bärschwil-Wiler	Birsholle-Hüttenboden
26.11.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flue-Röschenz-Reben-Chattel-Dittingen-Lochbrugg	12km, 300HD / 8km, 150HD	Flue-Röschenz-Chattel-Dittingen	Flue-Röschenz-Reben
Dezember						
03.12.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Erlen-Hägenberg	10km, 180HD / 7km, 171HD	Erlen-Hägenberg	ErlenPfaffenberg
10.12.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Wahlen-Breitenbach-Brislach-Zwingen	11km, 100HD / 9km, 180HD	wahlen-Breitenbach-Zwingen	Wahlen-Breitenbach-Pfaffenberg
17.12.2024 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Lochbrugg-Schachlete-Röschenz	12km, 170HD / 8km, 130HD	Zwingen Schachlete Röschenz Laufen	Zwingen-Schachlete
24.12.2024 Dienstag			kein Training			
31.12.2024 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Quartierlauf (kann beliebig gekürzt werden)	11km, 240HD	Quartierlauf	
Januar						
05.01.2025 Sonntag	Schützenhaus Blauen	19:00	1. Intersport Lauf-Cup Dreikönigslauf Blauen	8.2 km/200m HD Kinder 1km/2km	Laufcup Blauen	
07.01.2025 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flueh-Röschenz-Räbe-Zwingen	12km, 160HD / 8km, 150HD	Flueh-Röschenz-Reben-Zwingen	Flueh-Röschenz-Reben
14.01.2025 Dienstag	Gymnasium	19:00	Erlen-Brislach-Spital-Breitenbach-Veloweg	11km, 180HD / 9km, 120HD	Erlen-Breitenbach-Veloweg	Erlen-Breitenbach-Veloweg kurz
21.01.2025 Dienstag	Gymnasium	19:00	Reben-Röschenz-Feld-Chattel	10km,263HD/8km,237HD	RebenRöschenzFeldChattel	SchachleteFeldChattel
28.01.2025 Dienstag	Gymnasium	19:00	Erlen-Hägenberg	10km, 180HD / 7km, 171HD	Erlen-Hägenberg	ErlenPfaffenberg
Februar						
04.02.2025 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Schälloch-Schällhüsi-Pfaffenberg	11km, 220HD / 9km, 190HD	Zwingen-Schälloch-Brislach	Zwingen-Hägenberg-Pfaffenberg
11.02.2025 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flue-Röschenz-Reben-Chattel-Dittingen-Lochbrugg	12km, 300HD / 8km, 150HD	Flue-Röschenz-Chattel-Dittingen	Flue-Röschenz-Reben
18.02.2025 Dienstag	Gymnasium	19:00	Zwingen-Hägeberg-Fasnachtsfeuer-Breitenbach	12km, 200HD / 9km, 190HD	Zwingen-Hägenberg-Breitenbach	ZwingenHägenberg-Pfaffenberg
25.02.2025 Dienstag	Gymnasium	19:00	Schachlete-Bergmattenhof-Dittingen-Zwingen	14 km, 370HD / 11km, 310HD	Bergmattenhof-Zwingen	Bergmattenhof
März						
04.03.2025 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Bärschwil Station-Wiler-Stürmenhof-Hüttenboden	11km, 350HD / 8km, 255HD	Bärschwil-Wiler	Birsholle-Hüttenboden
11.03.2025 Dienstag	Gymnasium (keine Garderobe)	19:00	Zwingen-Lochbrugg-Schachlete-Röschenz	12km, 170HD / 8km, 130HD	Zwingen Schachlete Röschenz Laufen	Zwingen-Schachlete
18.03.2025 Dienstag	Gymnasium	19:00	Wahlen-Breitenbach-Brislach-Zwingen	11km, 100HD / 9km, 180HD	wahlen-Breitenbach-Zwingen	Wahlen-Breitenbach-Pfaffenberg
25.03.2025 Dienstag	Gymnasium	19:00	Flue-Röschenz-Reben-Chattel-Dittingen-Lochbrugg	12km, 300HD / 8km, 150HD	Flue-Röschenz-Chattel-Dittingen	Flue-Röschenz-Reben

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