

# Running Aarberg

## Trainingsprogramm April bis Oktober 2021

	Longjoggs (Weekends oder Feiertage, definitiver Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
	Laufveranstaltungen/Wettkämpfe (Hinweise für Interessierte)
	Trainings Dienstags
	Trainings Donnerstags

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Dienstag	30. März 2021	18:30	Aarfit	Tempo-Intervalle	Gummeseeli	Daniela
Donnerstag	1. April 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Bargenwald	Thom
Karfreitag	2. April 2021	09:00	Aareggdamm 11	Backyard-Run / Stundenlauf	Aarberg-Radelfingenau-Aarberg	Thom
Dienstag	6. April 2021	18:30	Aarfit	Crescendo-Lauf	Niederried	Ändu
Donnerstag	8. April 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Lysserrunde	Manuela
Samstag	10. April 2021	Le Pangolin Malin Moutier 24km 1300hm				
Dienstag	13. April 2021	18:30	Lyss Grien	Intervalle Bahn	Bahn Lyss	Daniela
Donnerstag	15. April 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Gummeseeli	Hildy
Samstag	17. April 2021	La Terrible Fontenais 23 km 850hm				
Dienstag	20. April 2021	18:30	Aarfit	Hügelläufe	Frienisberg	Dänu
Donnerstag	22. April 2021	18:30	Aarfit	Fartspiele	Ratteribrügg	Manuela
Samstag	24. April 2021	08:30	Bahnhof Aarberg	Longjogg	Jura Region Moutier	Thom
Dienstag	27. April 2021	18:30	Aarfit	Vollmond Hügellauf	Mühlital	Thom
Donnerstag	29. April 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Hermrigen	Ändu
Dienstag	4. Mai 2021	18:30	Lyss Grien	Intervalle Bahn	Bahn Lyss	Dänu
Donnerstag	6. Mai 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Ampeltraining	Daniela
Samstag	8. Mai 2021	Swiss Jura Trail 35 km 2100hm				
Dienstag	11. Mai 2021	18:30	Aarfit	Crescendo	Werdthof	Ändu
Do/Auffahrt	13. Mai 2021	09:00	Bahnhof Lyss	Auffahrtsjogg	Lyss-Hardern-Scheunenbergr-Ottiswil-Lyss	Thom
Dienstag	18. Mai 2021	18:30	Aarfit	Hügelläufe	Lobsigen	Dänu
Donnerstag	20. Mai 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Bargenwald	Manuela
Dienstag	25. Mai 2021	18:30	Lyss Grien	Bahn Intervalle	Bahn Lyss	Thom
Donnerstag	27. Mai 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Grafenmoos	Daniela
Samstag	29. Mai 2021	09:00	Bahnhof Aarberg	Longjogg	Emmental	Chantal

# Running Aarberg

## Trainingsprogramm April bis Oktober 2021

	Longjoggs (Weekends oder Feiertage, definitiver Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
	Laufveranstaltungen/Wettkämpfe (Hinweise für Interessierte)
	Trainings Dienstags
	Trainings Donnerstags

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Dienstag	1. Juni 2021	18:30	Aarfit	Hügelintervalle	Jucher	Dänu
Donnerstag	3. Juni 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Lysser Runde	Wale
Samstag	5. Juni 2021	<u>Swiss Canyon Trail 51 km 2500hm</u>				
Dienstag	8. Juni 2021	18:30	Aarfit	Trail Singels	Bargenwald	Dänu
Donnerstag	10. Juni 2021	18:30	Aarfit	600-Runden	Ryserloch	Manuela
Dienstag	15. Juni 2021	18:30	Lyss Grien	Bahntraining	Bahn Lyss	Dänu
Donnerstag	17. Juni 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Helsanatrail	Hildy
Samstag	19. Juni 2021	09:00	Bahnhof Thun	Bergtrail	Eriz-Grünenbergpass	Thom
Sonntag	20. Juni 2021	<u>Aletsch-Halbmarathon</u>				
Dienstag	22. Juni 2021	18:30	St. Niklaus	Trail	Jensberg	Ane
Donnerstag	24. Juni 2021	18:30	Aarfit	Vollmond Easy Jogging	Lobsigen-Seedorf	Ändu
Samstag	26. Juni 2021	<u>Mountain Run Grindelwald 7.7 km 1100 hm</u>				
Dienstag	29. Juni 2021	18:30	Aarfit	Hügelläufe	Jucher	Dänu
Donnerstag	1. Juli 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Gummeseeli	Hildy
Samstag	3. Juli 2021	08:00	Bahnhof Spiez	Bergtrail	Lauterbrunnen-Schwalmern-Kiental	Manuela
Dienstag	6. Juli 2021	18:30	Aarfit	Tempoläufe	Auenwald Grien	Daniela
Donnerstag	8. Juli 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Bargenwald	Manuela
Dienstag	13. Juli 2021	18:30	Lyss Grien	Bahntraining	Lyss	Ändu
Donnerstag	15. Juli 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Seedorf	Daniela
Dienstag	20. Juli 2021	18:30	Aareggdamm 11	Duathlon Velo/Running	Radelfingenau	Hildy
Donnerstag	22. Juli 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Burgerwald	Wale
Samstag	24. Juli 2021	<u>Montreux Trail Festival 69 km 4900 hm</u>				
Dienstag	27. Juli 2021	18:30	Aarfit	Vollmondjogg	Lobsigen	Dänu
Donnerstag	29. Juli 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Bargenwald	Ane

# Running Aarberg

## Trainingsprogramm April bis Oktober 2021

	Longjoggs (Weekends oder Feiertage, definitiver Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
	Laufveranstaltungen/Wettkämpfe (Hinweise für Interessierte)
	Trainings Dienstags
	Trainings Donnerstags

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Sonntag	1. August 2021	09:30	Bahnhof Biel	Longjogg/Trail	Chasseral	Dänu
Dienstag	3. August 2021	18:30	Aarfit	Brügglilauf	Grien	Hildy
Donnerstag	5. August 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Spins-Grafenacher	Thom
Dienstag	10. August 2021	18:30	Aarfit	Prinzessinnenlauf	Aarberg	Paul
Donnerstag	12. August 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Niggidei	Manuela
Samstag	14. August 2021	07:00	Bahnh.Reichenbach	Bergtrail	Blüemlisalp	Manuela
Dienstag	17. August 2021	18:30	Aarfit	Bahntraining	Bahn Lyss	Daniela
Donnerstag	19. August 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Helsanatrail	Hildy
Sonntag	22. August 2021	<u>Kerzerslauf</u>				
Dienstag	24. August 2021	18:30	Aarfit	Vollmond / Fartspiele	Lysser Turm	Ändu
Donnerstag	26. August 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Werdthof	Thom
Samstag	28. August 2021	10:00	Jaunpass	Bergtrail	Gastlosen-Tour	Stuwi
Sonntag	29. August 2021	<u>Weissensteinlauf</u>				
Dienstag	31. August 2021	18:30	Aarfit	Hügelläufe	Rungäläboum	Dänu
Donnerstag	2. September 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Radelfingen	Ane
Dienstag	7. September 2021	18:30	Aarfit	Crescendo	Werdthof	Daniela
Donnerstag	9. September 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Lobsigen	Manuela
Samstag	11. September 2021	<u>Jungfraumarathon</u>				
Sonntag	12. September 2021	<u>Stedtlilouf Aarberg</u>				
Dienstag	14. September 2021	18:30	Aarfit	Trail	Burgerwald	Dänu
Donnerstag	16. September 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Brügglilauf	Ändu
Samstag	18. September 2021	<u>Swiss Trail Tour Lenk oder Trail des Prealps Le Mouret 30 km 1600 hm</u>				
Dienstag	21. September 2021	18:30	Aarfit	Vollmond Jogg	Seedorf	Ändu
Donnerstag	23. September 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Lyss	Manuela
Sonntag	26. September 2021	<u>Blüemlisalplauf</u>				
Dienstag	28. September 2021	18:30	Aarfit	Hügellauf	Dampfwil	Thom
Donnerstag	30. September 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Bargenwald	Hildy

# Running Aarberg

## Trainingsprogramm April bis Oktober 2021

	Longjoggs (Weekends oder Feiertage, definitiver Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
	Laufveranstaltungen/Wettkämpfe (Hinweise für Interessierte)
	Trainings Dienstags
	Trainings Donnerstags

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Samstag	2. Oktober 2021	10:00	Gypsera Schwarzsee	Bergtrail	Schwarzsee	Hildy
Sonntag	3. Oktober 2021	<u>Murtenlauf</u>				
Dienstag	5. Oktober 2021	18:30	Aarfit	Fartspiele	Hermrigen	Daniela
Donnerstag	7. Oktober 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Wiler-Aspi	Adrian Z.
Samstag	9. Oktober 2021	GP Bern				
Sonntag	10. Oktober 2021	GP Bern				
Dienstag	12. Oktober 2021	18:30	Lyss Grien	Bahntraining	Bahn Lyss	Hildy
Donnerstag	14. Oktober 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Niederried	Manuela
Samstag	16. Oktober 2021	<u>Bürenlauf</u>				
Dienstag	19. Oktober 2021	18:30	Aarfit	Vollmond Jogg	Rungelebaum	Dänu
Donnerstag	21. Oktober 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Werdthof	Thom
Samstag	23. Oktober 2021	<u>Transruinualta</u>				
Sonntag	24. Oktober 2021	<u>Lausanne Marathon / Transviamala</u>				
Dienstag	26. Oktober 2021	18:30	Aarfit	Berglauf	Ruchwil	Ändu
Donnerstag	28. Oktober 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Lobsigen	The Rönner
Samstag	30. Oktober 2021	09:00	Bahnhof Aarberg	Longjogg/Trail	Moutier	Thom
Sonntag	31. Oktober 2021	<u>Gantrischtrail</u>				