



Trainingsprogramm Dsischtijogger und Laufsport Aarberg



Woche	Dienstag (Anforderung mind. 1h joggen mit 10km/h Beginn 18:30 Uhr)	Donnerstag Beginn 18:30 Uhr Aarolina	Wochenende
14	02.04.2019 Aareggdamm Treppen Bargaen Ane	04.04.2019 Bargaenwald Niederried mit Beschleunigungen / Manuela	
15	09.04.2019 Lyss Grien Intervalle Bahn Hildy	11.04.2019 Gemütlicher Hügellauf / Thom	
16	16.04.2019 Aareggdamm Höger Chutzen Sile	18.04.2019 Aareggdamm-Hinterfeld-Rossgarten-Lobsigen-Aspi / Wale	
17	23.04.2019 Aareggdamm Blüemele Brückenlauf Alte Aare Manuela	25.04.2019 Kurzintervalle Höger / Daniela	Sa 27.04.2019 tbd tbd Longjogg Yverdon - Areuse Paul
18	30.04.2019 Aareggdamm Höger Hügelintervalle Thom	02.05.2019 Gemütlicher Hügellauf im Burgerwald / Ane	
19	07.05.2019 Aareggdamm Crescendo Ratteribrügg Daniela	09.05.2019 gemütlicher Trail durchs Grien / Thom	Sa 11.05.2019 GP Bern & Bielersee Ultra Läufe
20	14.05.2019 Aareggdamm Tempolauf Lysser Turm Ändu	16.05.2019 gemütlich / Daniela im Anschluss 20:30 Uhr Höck im Rest. Brücke	
21	21.05.2019 Lyss Grien Intervalle Bahn Ane	23.05.2019 Laufschule / Manuela	Sa 25.05.2019 Longjogg Hardergrat Stuw So 26.05.2019 Blüemlisalplauf
22	28.05.2019 Blüemele Lobsigen Hildy	30.05.2019 Fahrtspiele / Daniela	
23	04.06.2019 Aareggdamm Ändublüemele Lyss Ändu	06.06.2019 Brüggliilöif / Hildy	Fr 07.06.2019 Bieler 100er Sa 08.06.2019 Swiss Canyon Trail (ex. Trail de l'Absinthe)
24	11.06.2019 Aareggdamm Fahrtspiele Ratteribrügg Ane	13.06.2019 Bargaenwald / Kallnach / Ane	So 09.06.2019 Frauenlauf
25	18.06.2019 Lyss Grien Intervalle Bahn Manuela	20.06.2019 bis Lyss mit Erfrischung / Manuela im Anschluss 20:30 Uhr Höck im Rest. Jäger	Sa 22.06.2019 tbd tbd Longjogg Ämmitau Chantal
26	25.06.2019 Aareggdamm Trail tbd Thom	27.06.2019 Easy run Werdthof / Thom	

Trainingsprogramm Dsischtijogger und Laufsport Aarberg

Woche	Dienstag (Anforderung mind. 1h joggen mit 10km/h Beginn 18:30 Uhr)	Donnerstag Beginn 18:30 Uhr Aarolina	Wochenende
27	02.07.2019 Lyss Grien Intervalle Bahn Daniela	04.07.2019 Lyss Wannermatt-Niggidei-Spins / Wale	
28	09.07.2019 Aareggdamm Blüemele Jucher Manuela	11.07.2019 Helsana Trail Adrian	
29	16.07.2019 Aareggdamm Wildschwein Radelfingenau Ändu	18.07.2019 Fahrtspiele KUFA Ane	Sa 20.07.2019 Eiger Trail
30	23.07.2019 Aareggdamm Fahrtspiele KUFA Ane	25.07.2019 gemütlich / Daniela	
31	30.07.2019 Aareggdamm Duathlon Aare Hildy	kein Training (Bundesfeiertag)	01.08.2019 tbd tbd Longjogg Chasseral Thom
32	06.08.2019 Aareggdamm Fahrtspiele Fenchern Daniela	08.08.2019 Aarberg Niederried mit Steigerungsläufen	Sa 10.08.2019 Glacier 3000
33	13.08.2019 Aareggdamm Prinzessinnenlauf In und an der Alten Aare Urs	15.08.2019 Grundlagenlauf Bühl - Walperswil Ane im Anschluss 20:30 Uhr Höck im Falken	
34	20.08.2019 Aareggdamm Blüemele Bergenwald Hildy	22.08.2019 Bergenwald-Kallnach / Wale	Sa 24.08.2019 tbd tbd Longjogg Moléson Stuwli
35	27.08.2019 Lyss Grien Intervalle Bahn Ane	29.08.2019 Hügelläufe / Thom	Sa 31.08.2019 Vully Run
36	03.09.2019 Aareggdamm Fahrtspiele Lysser Turm Ändu	05.09.2019 Burgerwald Lobsige Hildy	Sa 07.09.2019 Jungfrau Marathon So 08.09.2019 Aarbürger Stedtlilouf
37	10.09.2019 Aareggdamm Blüemele Burgerwald Manuela	12.09.2019 Höger Grafenmoos / Daniela	
38	17.09.2019 Lyss Grien Intervalle Bahn Thom	19.09.2019 gemütlich Aspi - Lobsigen Ane	Sa 21.09.2019 Greifensee Halbmarathon Sa 21.09.2019 tbd Longjogg Creux du Van Ändu
39	24.09.2019 Aareggdamm Blüemele Walperswil Hildy	26.09.2019 Kapelle Bühl Hildy	
40	01.10.2019 Lyss Grien Intervalle Bahn Daniela	03.10.2019 Fahrtspiele im Bergenwald Ane	Sa 05.10.2019 tbd tbd Longjogg Biel - Magglingen - Taubenloch Daniela



Trainingsprogramm DsichtiJogger und Laufsport Aarberg



Woche	Dienstag (Anforderung 1h joggen mit mit mindestens 10km/h Beginn 18:30 Uhr)	Donnerstag Beginn 18:30 Uhr Aarolina	Wochenende
41	08.10.2019 Aareggdamm Blüemele Niggidei Manuela	10.10.2019 Richtung Ratteribrügg Kappelen / Daniela	Sa 12.10.2019 Bürenlauf & Hallwilerseelauf & Brienerseelauf
42	15.10.2019 Aareggdamm Höger Ruchwil Thom	17.10.2019 Lauftechnik Kraft Hildy	Sa 19.10.2019 Biel – Magglingenlauf
43	22.10.2019 Aareggdamm Fahrtspiele Kerzers Hildy	24.10.2019 Techniktraining / Thom	So 27.10.2019 Gantrisch Trail
44	Di 29.10.2019 18.30 Aareggdamm Fahrtspiele Niederried Ane	30.10.2019 Pizzaessen im Mercato	