



Running Aarberg

Dsichtig Jogger und Laufsport Aarberg

Trainingsprogramm November 2019 bis März 2020



	Longjoggs (Weekends oder Feiertage, Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
	Laufveranstaltungen/Wettkämpfe
	Trainings Dsichtig Jogger
	Trainings Laufsport Aarberg

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Sonntag	3. November 2019		Bern-Wabern	Gurten Classic	15 km / 570 hm	
Dienstag	5. November 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Ampeltraining	Ratteribrügg Hagneckkanal	Daniela
Donnerstag	7. November 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Grien-Werdthof	Thom
Dienstag	12. November 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Vollmond-Jogg	Chutzen	Dänu
Donnerstag	14. November 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Hagneckkanal-Kappelen-Grien	Hildy
Dienstag	19. November 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Blüämälä	Spins-Niggidei-Lyss	Manuela
Donnerstag	21. November 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Grafenmoos	Daniela
Samstag	23. November 2019		Aareggdamm 11	Longjogg	Mühleberg-Runde	Dänu
Dienstag	26. November 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Hügelintervall	Mühlital	Thom
Donnerstag	28. November 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Lysser-Runde	Walter
Freitag	29. November 2019		Bern	Plauschlauf	Santa Run Bern	Manuela
Dienstag	3. Dezember 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Blüämälä	Radelfingen-Lobsigen	Ändu
Donnerstag	5. Dezember 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Chlouserlauf	Daniela
Dienstag	10. Dezember 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Adventslichter Lyss	Lysser-Runde	Hildy
Donnerstag	12. Dezember 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Kallnach-Runde	Walter
Dienstag	17. Dezember 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Glühwein-Jogg	Bühl-Kappelen	Daniela
Donnerstag	19. Dezember 2019	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Radelfingen	Ane
Samstag	21. Dezember 2019	8.45 Uhr	Bahnhof Biel	Longjogg	Biel-Jura	Thom
Dienstag	24. Dezember 2019	9.00 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Blüämälä	Heilig-Morgen-Lauf	Daniela
Dienstag	31. Dezember 2019	9.00 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Blüämälä	Altjahresmorgen-Lauf	Hildy
Donnerstag	2. Januar 2020	8.45 Uhr	Biel Bahnhof	Longjogg	Rund um den Bielersee	Thom



Running Aarberg

Dsischtig Jogger und Laufsport Aarberg

Trainingsprogramm November 2019 bis März 2020



	Longjoggs (Weekends oder Feiertage, Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
	Laufveranstaltungen/Wettkämpfe
	Trainings Dsischtig Jogger
	Trainings Laufsport Aarberg

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Dienstag	7. Januar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Blüämälä	Bargenwald	Ändu
Donnerstag	9. Januar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Grafenmoos	Thom
Samstag	11. Januar 2020		Bahnhof Biel	Schneeschuhwalk	La Heute - Prés d'Orvin	Thom
Dienstag	14. Januar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Schneetrail	Bargenwald	Dänu
Donnerstag	16. Januar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Lysser-Runde	Manuela
Dienstag	21. Januar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Hügellauf	Lobsigen-Runde	Daniela
Donnerstag	23. Januar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Bühl-Kappelen	Walter
Dienstag	28. Januar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Blüämälä	Aspi-Kallnach-Bargenwald	Hildy
Donnerstag	30. Januar 2020	18.30 Uhr	Säriswil bei Adrian	Fondue-Essen	Wer will, läuft dorthin	Adrian Z.
Dienstag	4. Februar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Schnee-Lauf	Rungäläboum	Ändu
Donnerstag	6. Februar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Burgerwald	Daniela
Dienstag	11. Februar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Fast Vollmond-Jogg	Kosthofen-Runde	Dänu
Donnerstag	13. Februar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Werdthof-Kappelen	Thom
Samstag	15. Februar 2020	8.45 Uhr	Biel Bahnhof	Longjogg/Rebenlauf	Neuveville-Biel obä dürä	Daniela
Dienstag	18. Februar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Blüämälä	Bühl-Kappelen	Manuela
Donnerstag	20. Februar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Werdthof-Kappelen	Ane
Samstag	22. Februar 2020		Wabern Gurtenbahn	Gluex-Lauf	53 km / 2100 hm - kann abgekürzt werden	
Dienstag	25. Februar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Sportwochenlauf	Bargenwald	Hildy
Donnerstag	27. Februar 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Aspi-Wiler	Adrian Z.
Samstag	29. Februar 2020		Bremgarten	Reusslauf	11 km / 40 hm	



Running Aarberg

Dsischtig Jogger und Laufsport Aarberg

Trainingsprogramm November 2019 bis März 2020



- Longjoggs (Weekends oder Feiertage, Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
- Laufveranstaltungen/Wettkämpfe
- Trainings Dsischtig Jogger
- Trainings Laufsport Aarberg

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Dienstag	3. März 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Hügellauf	Frienisberg	Ändu
Donnerstag	5. März 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Radelfingenau-Niederried	Manuela
Dienstag	10. März 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Fartspiele	Grien-Werdthof	Daniela
Donnerstag	12. März 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Spins-Niggidei	Hildy
Dienstag	17. März 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Hügellauf	Jucher	Thom
Donnerstag	19. März 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Laufträff	Ane
Samstag	21. März 2020		Kerzers	Kerzerslauf	15 km / 195 hm	
Dienstag	24. März 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Blüämälä	Lysser-Runde	Manuela
Donnerstag	26. März 2020	18.30 Uhr	Eingang Aarfit Halle	Easy Jogg	Grafenmoos	Daniela
Samstag	28. März 2020	8.45 Uhr	Biel Bahnhof	Longjogg	Mont Sujet - Prés d'Orvin	Thom
Sonntag	29. März 2020		Wengen	Lauberhorn vertical	4,5 km / 1028 hm	