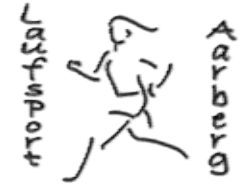




# Running Aarberg

## Dsischtig Jogger und Laufsport Aarberg

### Trainingsprogramm November 2020 bis März 2021



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

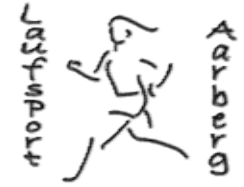
Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Sonntag	1. November 2020	Gurten Classic Bern				
Dienstag	3. November 2020	18:30	Aarfit	Ampeltraining	Ratteribrügg Hagneckkanal	Daniela
Donnerstag	5. November 2020	18:30	Aarfit	Easy Jogg (danach Pizzaessen)	Grien-Werdthof/Pizzaessen Mercato	Thom (Walter)
Dienstag	10. November 2020	18:30	Aarfit	Hügellauf	Rungeläbaum	Dänu
Donnerstag	12. November 2020	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Hagneckkanal-Kappelen-Grien	Hildy
Dienstag	17. November 2020	18:30	Aarfit	Blüämälä	Spins-Niggidei-Lyss	Manuela
Donnerstag	19. November 2020	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Grafenmoos	Walter
Samstag	21. November 2020	09:00	Aarfit	Longjogg	Aarberg-Winterswil-Chutzen-retour	Dänu
Dienstag	24. November 2020	18:30	Aarfit	Hügelintervall	Mühlital	Thom
Donnerstag	26. November 2020	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Lysser-Runde	Daniela
Samstag	28. November 2020	Course des Pavés Neuenburg				
Dienstag	1. Dezember 2020	18:30	Aarfit	Vollmond-Jogg	Seedorf-Lobsigen	Ändu
Donnerstag	3. Dezember 2020	18:30	Aarfit	Adventslichter Lyss	Lysser-Runde	Hildy
Samstag	5. Dezember 2020	09:00	Tierpark Biel	Berglauf	Bözingenberg	Thom
Dienstag	8. Dezember 2020	18:30	Aarfit	Glühwein-Jogg	Bühl-Hermrigen	Daniela
Donnerstag	10. Dezember 2020	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Niederried-Bargenwald	Ane
Dienstag	15. Dezember 2020	18:30	Aarfit	Tempoläufe	Werdthof	Ändu
Donnerstag	17. Dezember 2020	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Radelfingen	Manuela
Samstag	19. Dezember 2020		Bahnhof Lyss	Longjogg	Burgdorf-Thorberg-Boll	Thom
Dienstag	22. Dezember 2020	18:30	Aarfit	Traillauf	Bargenwald	Dänu
Donnerstag	24. Dezember 2020	09:30	Aarfit	Heilig-Morgen-Lauf	Jucher	Hildy
Dienstag	29. Dezember 2020	18:30	Aarfit	Altjahres-Lauf	Niggidei-Wiler	Daniela
Donnerstag	31. Dezember 2020	18:30	Aarfit	Silvester-Morgen-Lauf	Detligen-Niederried	Thom



# Running Aarberg

## Dsischtig Jogger und Laufsport Aarberg

### Trainingsprogramm November 2020 bis März 2021



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

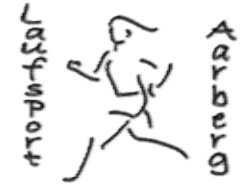
Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Samstag	2. Januar 2021	08:45	Biel Bahnhof	Longjogg	Rund um den Bielersee	Dänu
Dienstag	5. Januar 2021	18:30	Aarfit	Blüämälä	Bargenwald	Hildy
Donnerstag	7. Januar 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Grafenmoos	Daniela
Dienstag	12. Januar 2021	18:30	Aarfit	Schneetrail	Bargenwald	Ändu
Donnerstag	14. Januar 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Lysser-Runde	Manuela
Dienstag	19. Januar 2021	18:30	Aarfit	Hügellauf	Lobsigen	Thom
Donnerstag	21. Januar 2021	18:30	Aarfit	Tempoeinheiten	Bühl-Kappelen	Ane
Samstag	23. Januar 2021	10:00	Grindelwald	Winter-Berglauf	Grindelwald	Manuela
Dienstag	26. Januar 2021	18:30	Aarfit	Fast-Vollmond-Jogg	Niggidei-Grissenberg	Dänu
Donnerstag	28. Januar 2021	18:30	Säriswil bei Adrian	Fondue-Essen (Vollmond)	Wer will, läuft dorthin	Adrian Z.
Dienstag	2. Februar 2021	18:30	Aarfit	Schnee-Lauf	Rungäläboum	Ändu
Donnerstag	4. Februar 2021	18:30	Aarfit	Hügellauf	Burgerwald	Thom
Samstag	6. Februar 2021	08:45	Biel Bahnhof	Longjogg/Rebenlauf	Neuveville-Biel	Daniela
Dienstag	9. Februar 2021	18:30	Aarfit	Hügellauf	Ruchwil	Daniela
Donnerstag	11. Februar 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Werdthof-Kappelen	Hildy
Dienstag	16. Februar 2021	18:30	Aarfit	Tempoläufe	Niederried	Ändu
Donnerstag	18. Februar 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Kallnach	Walter
Samstag	20. Februar 2021	GLUEX (Gantrisch-Längenberg-Ultra-Extreme) Gurten-Burgistein 53 oder 35 km				
Dienstag	23. Februar 2021	18:30	Aarfit	Hügelintervalle	Bargenwald	Dänu
Donnerstag	25. Februar 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Schlangenrain-Lobsigen	Manuela
Samstag	27. Februar 2021	Bremgarten Reuss-Lauf 11 km				



# Running Aarberg

## Dsischtig Jogger und Laufsport Aarberg

### Trainingsprogramm November 2020 bis März 2021



	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	2. März 2021	18:30	Aarfit	Sportwochenlauf	Burgerwald	Hildy
Donnerstag	4. März 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Walperswil	Thom
Dienstag	9. März 2021	18:30	Aarfit	Fartspiele	Grien-Werdthof	Daniela
Donnerstag	11. März 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Spins-Niggidei	Manuela
Dienstag	16. März 2021	18:30	Aarfit	Hügellauf-Intervalle	Jucher	Dänu
Donnerstag	18. März 2021	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Laufträff	Hildy
Samstag	20. März 2021	09:00	Aarfit	Longjogg Kerzerslauf	Aarberg-Kerzers	Hildy
Dienstag	23. März 2021	18:30	Aarfit	Ändu-Blümäla	Lysser-Runde	Ändu
Donnerstag	25. März 2021	18:30	Aarfit	Temporunden-Läufe	Grien / Ryserloch	Manuela
Samstag	27. März 2021	08:45	Biel Bahnhof	Longjogg	Mont Sujet - Prés d'Orvin	Thom
Dienstag	30. März 2021	18:30	Aarfit	Tempo-Intervalle	Gummeseeli	Daniela