

**TRAININGS PROGRAMM 2018**

Wann	Wo / Ansprechpartner	Dauer	Bemerkung	
Di 18:30	Mehrzweckhalle Härkingen, Anita Werner, technische Leiterin LSGO	1 ½ h	Gemeinsames Warmlaufen zur Waldhütte Härkingen, anschliessend Gymnastik und Training nach Programm. Anfänger und Walker treffen sich direkt bei der Waldhütte!	
So 08:30	Parkplatz FC Wangen (Chrüz matt), Wangen bei Olten, Rolf Studer	2 ½ h	Longjogg	
So 09:30	Coop Hägendorf, Monika Bosshart	1 ½ h	Longjogg-Light	
Do 18:45	LA-Bahn Kleinholz Olten, Anita Werner	1 ¼ h	Bahntraining (5.4/12.4./19.4./26.4.)	

  

Datum	Training/Anlass	Ort	Spezielles	Org. / Gymnastik
16.03.18	Generalversammlung, 19:00 Uhr	Hägendorf	im ref. Pfarreisaal	Geri Sonderegger
27.03.18	Beginn Sommertraining			
27.03.18	Hügelläufe und Laufschule	Härkingen		Priska von Büren
03.04.18	Pyramidenlauf	Härkingen		Kathrin Kissling
06.04.18	Leiterausstellung LSGO, 18:00Uhr	Kleinholz Olten	Abendessen	Anita Werner
10.04.18	1. Zeitlauf	Härkingen	Franz Schmied (Zeitmessung)	Gemeinsames Einlaufen
17.04.18	Polnisches Fahrtspiel	Härkingen		Monika Bosshart
24.04.18	Bergtraining Tüfelschlucht	Coop Hägendorf		
27.04.18	30. Tüfelschlucht – Berglauf			
01.05.18	Intervall 200m/300m	Härkingen		Susanne Wyss
08.05.18	Wendepunktlauf	Härkingen		Priska von Büren
15.05.18	HIIT	Härkingen		Monika Bosshart
22.05.18	Orientierungslauf	Härkingen	Brötli/F. Jäggi/F. Wyss	Anita Werner
29.05.18	Überholläufe	Härkingen		Kathrin Kissling
05.06.18	Tempolauflauf	Härkingen		Anita Werner
12.06.18	Traillauf (Säligebiet)	Kleinholz Olten		Susanne Wyss
19.06.18	2. Zeitlauf	Härkingen	Franz Schmied (Zeitmessung)	Gemeinsames Einlaufen
26.06.18	Hügelläufe und Laufschule	Härkingen		Monika Bosshart
03.07.18	Trail, Blümlismatt	Badi Egerkingen	Brötli / Patricia Strub	Priska von Büren
10.07.18	Wendepunktlauf	Härkingen		Kathrin Kissling
17.07.18	Américaine-Staffel	Härkingen	Brötli / Franz Jäggi	Susanne Wyss
24.07.18	1000-er Stägeli (Borngebiet)	Kleinholz Olten		Monika Bosshart
27.-29.07.18	Lauftage Arosa, Trail	Arosa		Toni Stocker
31.07.18	DL mit Laufschulung	Härkingen		Anita Werner
07.08.18	Pyramidenlauf	Härkingen	Brötli / Franz Jäggi	Susanne Wyss
14.08.18	Funktionärenlauf Belchen- Berglauf	Kleinholz Olten	18:00 Uhr	Bruno Bosco / Franz Schmied
19.08.18	37. Belchen-Berglauf	Olten	Helferdienste	Bruno Bosco
21.08.18	Intervall 1000m	Härkingen		Priska von Büren
28.08.18	HIIT	Härkingen		Kathrin Kissling
04.09.18	Tempolauflauf	Härkingen		Anita Werner
15.-16.09.18	LSG Jubiläums Reise	Elsass (F)		Markus Anderes, VL
11.09.18	Intervall 1500m	Härkingen		Susanne Wyss
18.09.18	LSG –Meisterschaft (3. Zeitlauf) Zeitmessung Ruedi Dreier	Härkingen	Brötli / Franz Jäggi	Gemeinsames Einlaufen
25.09.18	Beginn Wintertraining	Härkingen		
10.2018	JTT Finisher Night	Balsthal		
17.11.18	LSG-ABEND organisiert durch Roland Fürst, Patrick Brunner, Pirmin Hänggi, Iris Spielmann			
08.12.18	27. Gäuer-Chlauslauf	Härkingen	Helferdienste	Markus Anderes, Franz Schmied
05./06.01.19	LSG-Skiweekend	Hasliberg		Markus Anderes
03.2019	Generalversammlung	Hägendorf		