

Wann	Wo / Ansprechpartner	Dauer	Bemerkung
Di 18:30 Uhr	MZH Aesch, Härkingen, Trainingsleiter: Andreas Studer Tel. 076 369 30 21	1.5 h	<b>Im Sommer:</b> Gemeinsames Warmlaufen zur Waldhütte Härkingen, anschliessend Gymnastik und Training nach Programm. Gruppe 4-6 und Walker treffen sich direkt um 18:45 Uhr bei der Waldhütte. <b>Im Winter:</b> Direkt bei der MZH Aesch Härkingen, für ALLE
So 08:30 Uhr	Parkplatz FC Wangen, Chrüz matt, Rolf Studer, 079 635 82 31	2.5 h	Longjogg
So 09:30 Uhr	Parkplatz Coop Hägendorf Monika Bosshart, 079 582 11 70	1.5 h	Longjogg-Light

Datum	Training/Anlass	Ort	Org. / Gymnastik	Bemerkungen
29.03.22	Hügellauf	Härkingen	Anita Werner	
05.04.22	Laufschuhtest mit LG Niederamt	Obergös gen	Monika Bosshart	Infos folgen
12.04.22	Intervall 200m / 300m	Härkingen	Priska von Büren	
19.04.22	1. Zeitlauf	Härkingen	gemeinsames Einlaufen	
26.04.22	Bergtraining Tüfelsschlucht	Hägendorf	Andreas Studer	Coop Parkplatz
03.05.22	HIIT	Härkingen	Michael Snow	Grillieren, Franz Jäggi
10.05.22	Überholläufe	Härkingen	Susanne Wyss	
17.05.22	OL	Härkingen	Monika Bosshart	18:30 Uhr Waldhaus
24.05.22	Fahrtenspiel	Härkingen	Kathrin Kissling	
31.05.22	Wendepunktlauf	Härkingen	Anita Werner	Grillieren, Franz Jäggi
07.06.22	Traillauf (Säligebiet)	Olten	Priska von Büren	Kleinholz
14.06.22	Tempodauerlauf	Härkingen	Michael Snow	
21.06.22	Hügellauf	Härkingen	Susanne Wyss	
28.06.22	2. Zeitlauf	Härkingen	gemeinsames Einlaufen	Grillieren, Franz Jäggi
05.07.22	Wendepunktlauf	Härkingen	Monika Bosshart	
12.07.22	Trail, Blüemlismatt	Egerkingen	Anita Werner	
15.07.22	Vollmondwanderung		Monika Bosshart	Infos folgen
19.07.22	1000-er Stägeli	Olten	Susanne Wyss	Kleinholz
26.07.22	Überholläufe	Härkingen	Priska von Büren	
02.08.22	Pyramidenlauf	Härkingen	Michael Snow	
09.08.22	Alte Belchenberglauf-Strecke	Olten	Andreas Studer	18:00 Uhr Bannfeldschulhaus
16.08.22	Intervall 1000m	Härkingen	Anita Werner	Grillieren, Franz Jäggi
23.08.22	HIIT	Härkingen	Kathrin Kissling	
30.08.22	Tempodauerlauf	Härkingen	Monika Bosshart	
06.09.22	Intervall 200m / 300m	Härkingen	Priska von Büren	
13.09.22	LSG-Meisterschaft	Härkingen	gemeinsames Einlaufen	Grillieren, Franz Jäggi
20.09.22	Dauerlauf	Härkingen	Anita Werner	
27.09.22	Beginn Wintertraining	Härkingen		Training ab MZH
Nov 22	LSG-Abend		Dolores Lehmann, Marianne Schweizer	Infos folgen
31.12.22	Silvesterjogg	Olten		Ruttiger, Pavillon
07.- 08.01.23	LSG-Skiweekend	Hasliberg	Esther Blattner, Monika Spahr	Infos folgen
Mär 23	Generalversammlung	Olten	Christian Bosshart	Ruttiger, Pavillon