

Wann	Wo / Ansprechpartner	Dauer	Bemerkung
Di 18:30 Uhr	MZH Aesch, Härkingen, Andreas Studer Tel. 076 369 30 21	1.5 h	<b>Sommertraining:</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.
Do 19:00 Uhr	Stadthalle Olten Christian Bosshart, 079 268 67 94	1 h	Fürobejogg 1. und 3. Donnerstag im Monat
So 08:30 Uhr	Parkplatz Coop Hägendorf 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
28.03.23	Laufschuhtest mit LG Niederamt	Olten	Andreas Studer	Start Sommertraining
04.04.23	Hügellauf	Härkingen	Kathrin Kissling	
11.04.23	Intervall 200m / 300m	Härkingen	Priska von Büren	
18.04.23	HIIT	Härkingen	Michael Snow	
25.04.23	Bergtraining Tüfelsschlucht	Hägendorf	kein Warm up	Coop Parkplatz
02.05.23	1. Zeitlauf	Härkingen	gemeinsames Einlaufen	
09.05.23	Überholläufe	Härkingen	Susanne Wyss	
16.05.23	Wendepunktlauf	Härkingen	Monika Bosshart	
23.05.23	Fahrtenspiel	Härkingen	Kathrin Kissling	
30.05.23	OL	Härkingen	Alle, 18:30 Uhr Waldhaus	Grillieren
06.06.23	Traillauf (Säligebiet)	Olten	Andreas Studer	Kleinholz
13.06.23	Tempodauerlauf	Härkingen	Michael Snow	
20.06.23	Hügellauf	Härkingen	Susanne Wyss	
27.06.23	2. Zeitlauf	Härkingen	gemeinsames Einlaufen	Grillieren
So 02.07.23	LSG Belchenlauf original	Olten	Andreas Studer	Infos folgen
04.07.23	Wendepunktlauf	Härkingen	Kathrin Kissling	
11.07.23	Trail, Blüemlismatt	Egerkingen	Monika Bosshart	
18.07.23	1000-er Stägeli	Olten	Andreas Studer	Kleinholz
25.07.23	Überholläufe	Härkingen	Priska von Büren	
01.08.23	kein offizielles Training			Bundesfeiertag
08.08.23	Bergtraining Born to run	Olten	Monika Bosshart	
15.08.23	Pyramidenlauf	Härkingen	Michael Snow	Grillieren
22.08.23	Intervall 1000m	Härkingen	Priska von Büren	
29.08.23	LSG-Meisterschaft	Härkingen	kein Warm up	
01.09.23	Mondscheinwanderung		Monika Bosshart	Infos folgen
05.09.23	Tempodauerlauf	Härkingen	Susanne Wyss	
12.09.23	HIIT	Härkingen	Michael Snow	Grillieren
19.09.23	Intervall 200m / 300m	Härkingen	Kathrin Kissling	
22.09.23	Workshop Gruppenleiter	Olten	Andreas Studer	Infos folgen
26.09.23	Beginn Wintertraining	Härkingen		
7.-8.10.23	45 Jahre LSG		Monika, Christian Bosshart	Infos folgen
Nov 23	LSG-Abend		???	Infos folgen
31.12.23	Silvesterjogg	Olten	Christian Bosshart	Ruttiger, Pavillon
6.-7.01.24	LSG-Skiweekend	Hasliberg	Esther Blattner, Monika Spahr	Infos folgen
Mär 24	Generalversammlung	Olten	Christian Bosshart	Ruttiger, Pavillon