

TRAININGS PROGRAMM 2019

Wann	Wo / Ansprechpartner	Dauer	Bemerkung	
Di 18:30	MZH Aesch, Härkingen, Anita Werner, technische Leiterin LSGO	1 ½ h	Im Sommer: Gemeinsames Warmlaufen zur Waldhütte Härkingen, anschliessend Gymnastik und Training nach Programm. Anfänger und Walker treffen sich direkt um 18.45 Uhr bei der Waldhütte! Im Winter: Direkt bei der MZH Aesch in Härkingen	
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	
Di 19:00	Waldhaus Härkingen	1 h	Anfänger-Einsteigerkurs	
Datum	Training/Anlass	Ort	Spezielles	Org. / Gymnastik
22.03.19	Generalversammlung, 19:00 Uhr	Olten	Ruttiger, Pavillon	Gerl Sonderegger
02.04.19	Beginn Sommertraining			---
02.04.19	Pyramidenlauf	Härkingen		Kathrin Kissling
09.04.19	Polnisches Fahrtenspiel	Härkingen		Monika Bosshart
12.04.19	Leiterausbildung LSGO, 18:00Uhr	Stadhalle Olten	anschl. Abendessen	Anita Werner
16.04.19	1. Zeitlauf	Härkingen		Gemeinsames Einlaufen
23.04.19	Bergtraining Tüfelschlucht	Coop Hägendorf		---
30.04.19	HIIT	Härkingen	Brötli / Franz Jäggi	Susanne Wyss
07.05.19	Intervall 200m/300m	Härkingen		Monika Bosshart
14.05.19	Überholläufe	Härkingen		Anita Werner
21.05.19	Wendepunktlauf	Härkingen		Priska von Büren
28.05.19	Orientierungslauf	Härkingen	Brötli/F.Jäggi/F.Wyss	Kathrin Kissling
04.06.19	Tempolauflauf	Härkingen		Anita Werner
11.06.19	Traillauf (Säligebiet)	Kleinholz Olten		Susanne Wyss
18.06.19	2. Zeitlauf	Härkingen	Brötli / Franz Jäggi	Gemeinsames Einlaufen
25.06.19	Hügelläufe und Laufschule	Härkingen		Monika Bosshart
02.07.19	Wendepunktlauf	Härkingen		Priska von Büren
09.07.19	Trail, Blümlismatt	Badi Egerkingen	Brötli / Patricia Strub	Kathrin Kissling
16.07.19	Américaine-Staffel	Härkingen		Susanne Wyss
19.-21.07.19	Laufrage Arosa, Trail	Arosa		Reto Jacomet
23.07.19	1000-er Stägeli (Bornggebiet)	Kleinholz Olten		Monika Bosshart
30.07.19	DL mit Laufschulung	Härkingen		Anita Werner
06.08.19	Pyramidenlauf	Härkingen	Brötli / Franz Jäggi	Susanne Wyss
13.08.19	Belchen-Berglauf	Bannfeldschulhaus	18:00 Uhr	Anita Werner
20.08.19	Intervall 1000m	Härkingen		Priska von Büren
27.08.19	HIIT	Härkingen	Brötli / Franz Jäggi	Kathrin Kissling
03.09.19	Tempolauflauf	Härkingen		Anita Werner
10.09.19	Intervall 1500m	Härkingen		Susanne Wyss
17.09.19	LSG –Meisterschaft (3. Zeitlauf) Zeitmessung Christian Bosshart	Härkingen	Brötli / Franz Jäggi	Gemeinsames Einlaufen
24.09.19	Beginn Wintertraining	Härkingen		---
25.10.2019	JTT Finisher Night	Balsthal		---
26.10.19	LSG-ABEND organisiert durch	Vreni Schoy,	Nicole Forster	Melanie Schmitter
30.11.19	28. Gäuer-Chlauslauf	Härkingen	Helferdienste	Thomas Studer
11.-12.01.20	LSG-Skiweekend	Hasliberg		Esther Blatter, Monika Spahr
03.2020	Generalversammlung	Olten	Ruttiger, Pavillon	