

T R A I N I N G S - P R O G R A M M 2020

Wann	Wo / Ansprechpartner	Dauer	Bemerkung
Di 18:30	Mehrzweckhalle Aesch, Härkingen Anita Werner	1 ½ h	Sommertraining: Gemeinsames Warmlaufen ab MZH zur Waldhütte, anschl. Einturnen und Training gemäss Programm. Start : 18:45 h bei der Waldhütte in verschiedenen Gruppen Wintertraining: Alle Gruppen um 18:30 h ab MZH
So 08:30	Parkplatz FC Wangen, Wangen b.O. Rolf Studer / Freddy Käppeli	2 ½ h	Longjogg
So 09:30	Parkplatz Coop Hägendorf, Monika Bosshart	1 ½ h	Longjogg-Light

Datum	Training/Anlass	Ort	Spezielles	Org. / Gymnastik
09.06.20	Dauerlauf	Härkingen		Anita Werner
16.06.20	Intervall 1000m	Härkingen		Monika Bosshart
23.06.20	Hügelläufe und Laufschiule	Härkingen		Michael Snow
30.06.20	Wendepunktlauf	Härkingen		Anita Werner
07.07.20	Trail Blüemlismatt	Egerkingen Badi		Priska von Büren
14.07.20	Überholläufe	Härkingen		Susanne Wyss
21.07.20	1000-er Stägeli (Borngebiet)	Kleinholz Olten		Monika Bosshart
28.07.20	Dauerlauf mit Laufschiule	Härkingen		Anita Werner
31.07.20	Mondscheinwanderung	Hägendorf Coop	Infos folgen	Monika Bosshart
04.08.20	Pyramidenlauf	Härkingen		Kathrin Kissling
11.08.20	Belchen-Berglauf Training	Bannfeldschulhaus Olten	18:00 Uhr	Susanne Wyss
18.08.20	Zeitlauf 5 km	Härkingen		Gemeins. Einlaufen
25.08.20	HIIT	Härkingen		Kathrin Kissling
01.09.20	Tempolauf	Härkingen		Michael Snow
08.09.20	Intervall 1500m	Härkingen		Susanne Wyss
15.09.20	LSG –Meisterschaft	Härkingen	Brötli / Franz Jäggi	M. & Ch. Bosshart
22.09.20	Dauerlauf	Härkingen		Susanne Wyss
29.09.20	Beginn Wintertraining	Härkingen		---
14.11.20	LSG-ABEND organisiert durch	Brigitte Hänggi Priska Kämpf	Regula Ammann Sandra Hürzeler	Helene Martinez Cedric Martinez
05.12.20	29. Gäuer-Chlauslauf	Härkingen	Helferdienste	Thomas Studer
09.+ 10.01.21	LSG-Skiweekend	Hasliberg		Esther Blattner Monika Spahr
März 2021	Generalversammlung	Olten	Ruttiger, Pavillon	M. & Ch. Bosshart