

TRAININGS PROGRAMM 2021

Wann	Wo / Ansprechpartner	Dauer	Bemerkung
Di 18:30	MZH Aesch, Härkingen, Anita Werner, technische Leiterin	1 ½ h	Im Sommer: Gemeinsames Warmlaufen zur Waldhütte Härkingen, anschliessend Gymnastik und Training nach Programm. Gruppe 5 und Walker treffen sich direkt um 18.45 Uhr bei der Waldhütte! Im Winter: Direkt bei der MZH Aesch in Härkingen für alle
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

Datum	Training/Anlass	Ort	Spezielles	Org. / Gymnastik
30.03.21	Pyramidenlauf	Härkingen		---
06.04.21	Fahrtspiel	Härkingen		---
13.04.21	HIIT	Härkingen		---
20.04.21	Bergtraining Tüfelschlucht	Coop Hägendorf		---
27.04.21	1. Zeitlauf	Härkingen	Brötle / Franz Jäggi	Gemeinsames Einlaufen
04.05.21	Intervall 200m/300m	Härkingen		Michael Snow
11.05.21	Überholläufe	Härkingen		Anita Werner
18.05.21	Wendepunktlauf	Härkingen		Priska von Büren
25.05.21	Dauerlauf	Härkingen	Brötle / F.Jäggi	Kathrin Kissling
01.06.21	Tempolauf	Härkingen		Susanne Wyss
08.06.21	Traillauf (Säligegebiet)	Kleinholz Olten		Monika Bosshart
15.06.21	2. Zeitlauf	Härkingen	Brötle / Franz Jäggi	Gemeinsames Einlaufen
22.06.21	Hügelläufe	Härkingen		Michael Snow
29.06.21	Fahrtspiel	Härkingen		Anita Werner
06.07.21	Trail, Blüemli matt	Egerkingen	evt. Brötle	Priska von Büren
13.07.21	Wendepunktlauf	Härkingen		Susanne Wyss
20.07.21	1000-er Stägge (Bornegebiet)	Kleinholz Olten		Monika Bosshart
27.07.21	Überholläufe	Härkingen		Anita Werner
03.08.21	Pyramidenlauf	Härkingen	Brötle / Franz Jäggi	Kathrin Kissling
10.08.21	Belchen-Berglauf	Bannfeldschulhaus	18:00 Uhr	---
17.08.21	Intervall 1000m	Härkingen		Priska von Büren
Sa 21.08.21	Vollmondwanderung	Info folgen		Monika Bosshart
24.08.21	HIIT	Härkingen		Kathrin Kissling
31.08.21	Tempolauf	Härkingen		Michael Snow
07.09.21	Intervall 200m/300m	Härkingen		Susanne Wyss
14.09.21	LSG –Meisterschaft	Härkingen	Brötle / Franz Jäggi	Gemeinsames Einlaufen
21.09.21	Dauerlauf	Härkingen		Anita Werner
28.09.21	Beginn Wintertraining	Härkingen		---
11.21	LSG-ABEND			
04.12.21	29. Gäuer-Chlauslauf	Härkingen	Helferdienste	Thomas Studer
31.02.21	Silvesterjogg	Olten	Ruttiger, Pavillon	
01.22	LSG-Skiweekend	Hasliberg		Esther Blattner, Monika Spahr
03.2022	Generalversammlung	Olten	Ruttiger, Pavillon	Christian Bosshart