

Dsischti Jogger Aarberg Trainingsprogramm März bis Oktober 2024

im Internet unter

<http://dsischtijogger.ch/training.html>

	Longjoggs (Weekends oder Feiertage, definitiver Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
	Laufveranstaltungen/Wettkämpfe (Hinweise für Interessierte)
	Trainings Dienstags
	Trainings Donnerstags

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Samstag	23. März 2024	<u>Thorberg Trail Krauchthal</u>				
Dienstag	26. März 2024	18:30	Stauwehr	Hügellauf	Jucher	Daniela
Donnerstag	28. März 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Ryserlochrunnen	Paul
Freitag	29. März 2024	08:00	Aareggdamm 11	Backyard-Run / Stundenlauf	Aarberg-Radelfingenau	Thom
Sonntag	31. März 2024	Ostern				
Montag	1. April 2024	Ostermontag				
Dienstag	2. April 2024	18:30	Stauwehr	Crescendo-Lauf	Niederried	Roger
Donnerstag	4. April 2024	18:30	Aarfit	über Stock und Stein	Burgerwald	Hildy
Samstag	6. April 2024	10:00	wird mitgeteilt	Longjogg	ev. Vullylauf	Blank
Dienstag	9. April 2024	18:30	Lyss Grien	Pyramidenlauf	Bahn Lyss	Dänu
Donnerstag	11. April 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Gummeseeli	Ändu
Samstag	13. April 2024	<u>Trail Mont-Terrible Fontenais</u>				
Dienstag	16. April 2024	18:30	Stauwehr	Hügelläufe	Frienisberg	Thom
Donnerstag	18. April 2024	18:30	Aarfit	Fahrtspiele	Werdthof	Daniela
Dienstag	23. April 2024	18:30	Stauwehr	Ampeltraining	Ratteribrügg	Stuwi
Donnerstag	25. April 2024	18:30	Aarfit	Vollmond	Hermrigen	Andrea
Dienstag	30. April 2024	18:30	Stauwehr	Hügellauf	Ruchwil	Dänu
Donnerstag	2. Mai 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Burgerwald	Paul
Samstag	4. Mai 2024	<u>Swiss Jura Trail 35 km 2100hm</u>				
Dienstag	7. Mai 2024	18:30	Lyss Grien	Intervalle Bahn	Bahn Lyss	Thom
Donnerstag	9. Mai 2024	Auffahrt				
Samstag	11. Mai 2024	<u>Bielensee Ultra</u>				
Dienstag	14. Mai 2024	18:30	Stauwehr	Fahrtspiele	Lobsigen	Roger
Donnerstag	16. Mai 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Radelfingenau	Paul

Dsischti Jogger Aarberg Trainingsprogramm März bis Oktober 2024

im Internet unter

<http://dsischtijogger.ch/training.html>

	Longjoggs (Weekends oder Feiertage, definitiver Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
	Laufveranstaltungen/Wettkämpfe (Hinweise für Interessierte)
	Trainings Dienstags
	Trainings Donnerstags

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Samstag	18. Mai 2024	<u>GP Bern</u>				
Sonntag	19. Mai 2024	Pfingsten		Running Camp Garmisch 18.05. - 25.05.2024		
Montag	20. Mai 2024	Pfingstmontag		Running Camp Garmisch 18.05. - 25.05.2025		
Dienstag	21. Mai 2024	18:30	Stauwehr	Easy Jogging	Waldlauf	Chantal
Donnerstag	23. Mai 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Vollmond	Wale
Sonntag	26. Mai 2024	<u>Blüemlisalplauf</u>				
Dienstag	28. Mai 2024	18:30	Stauwehr	Hügelintervalle	Jucher	Thom
Donnerstag	30. Mai 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogg	Lysser Runde	Ändu
Dienstag	4. Juni 2024	18:30	Stauwehr	Trail Singels	Bargenwald	Dänu
Donnerstag	6. Juni 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Helsanatrail	Andrea
Freitag	7. Juni 2024	<u>Bieler Lauftage</u>				
Samstag	8. Juni 2024	<u>Swiss Canyon Trail 51 km 2500hm</u>				
Dienstag	11. Juni 2024	18:30	Stauwehr	Ändu-Blüämäla	Bargenwald	Ändu
Donnerstag	13. Juni 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Gummeseeli	Hildy
Dienstag	18. Juni 2024	18:30	Stauwehr	Hügellauf	Lobsigen	Dänu
Donnerstag	20. Juni 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Sunsetlauf durchs Moos	Paul
Samstag	22. Juni 2024	08:30	wird mitgeteilt	Bergtrail	Wierihorn	Thom
Sonntag	23. Juni 2024	<u>Aletschhalbmarathon</u>				
Dienstag	25. Juni 2024	18:30	Stauwehr	Hügellauf	Jucher	Daniela
Donnerstag	27. Juni 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Niggidei	Ane
Dienstag	2. Juli 2024	18:30	Stauwehr	Hügellauf	Jucher	Stuwi
Donnerstag	4. Juli 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Bargenwald	Paul
Samstag	6. Juli 2024	<u>Stoostrail / Zermattmarathon</u>				

Dsischti Jogger Aarberg Trainingsprogramm März bis Oktober 2024

im Internet unter

<http://dsischtijogger.ch/training.html>

	Longjoggs (Weekends oder Feiertage, definitiver Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
	Laufveranstaltungen/Wettkämpfe (Hinweise für Interessierte)
	Trainings Dienstags
	Trainings Donnerstags

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Dienstag	9. Juli 2024	18:30	Stauwehr	Trailwege	Bargenwald	Roger
Donnerstag	11. Juli 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Waldlauf	Daniela
Dienstag	16. Juli 2024	18:30	Stauwehr	Duatlon	Niederried-Runde	Hildy
Donnerstag	18. Juli 2024	18:30	Aarfit	Aarelauf	der Aare nach	Ändu
Samstag	20. Juli 2024	08:00	Aeschiried	Bergtrail	Wätterlatte	Dänu
Dienstag	23. Juli 2024	18:30	Stauwehr	Vollmondjogg	Lobsigen	Stuwi
Donnerstag	25. Juli 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Bargenwald	Andrea
Dienstag	30. Juli 2024	18:30	Stauwehr	Waldlauf	Salzmatt	Thom
Donnerstag	1. August 2024	09:30	Bahnhof Biel	Longjogg/Trail	Chasseral	Thom
Dienstag	6. August 2024	18:30	Aarfit	Prinzessinnenlauf	Aarberg	Paul
Donnerstag	8. August 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Niggidei	Ändu
Samstag	10. August 2024	<u>Sierre-Zinal</u>				
Dienstag	13. August 2024	18:30	Grien Lyss	Bahntraining	Bahn Lyss	Daniela
Donnerstag	15. August 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Dr Aarä nah	Hildy
Samstag	17. August 2024	10:00	wird mitgeteilt	Bergtrail	in den Bergen	Stuwi
Dienstag	20. August 2024	18:30	Stauwehr	Vollmondjogg	Rungäläboum	Dänu
Donnerstag	22. August 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Werdthof	Paul
Samstag	24. August 2024	10:00	Gruyere	Bergtrail	Moléson	Daniela
Dienstag	27. August 2024	18:30	Stauwehr	Hügelläufe	Dampfwil	Roger
Donnerstag	29. August 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Wiler-Aspi	Thom
Samstag	31. August 2024	09:30	Blumenstein	Bergtrail	ChatzuMus	Thom
Dienstag	3. September 2024	18:30	Stauwehr	Blüämälä	Kallnach	Ändu
Donnerstag	5. September 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Lobsigen	Kurt
Samstag	7. September 2024	<u>Jungfraumarathon</u>				
Sonntag	8. September 2024	<u>Stedtlilouf Aarberg</u>				

Dsischti Jogger Aarberg Trainingsprogramm März bis Oktober 2024

im Internet unter

<http://dsischtijogger.ch/training.html>

	Longjoggs (Weekends oder Feiertage, definitiver Startort und -zeit werden auf WhatsApp-Chat frühzeitig angekündigt)
	Laufveranstaltungen/Wettkämpfe (Hinweise für Interessierte)
	Trainings Dienstags
	Trainings Donnerstags

Wochentag	Datum	Zeit	Treffpunkt	Thema	Strecke	Leitung
Dienstag	10. September 2024	18:30	Stauwehr	Trail	Bargenwald	Dänu
Donnerstag	12. September 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Waldlauf	Paul
Samstag	14. September 2024	<u>Wildstrubel Trail</u>				
Dienstag	17. September 2024	18:30	Stauwehr	Hügellauf	Seedorf	Daniela
Donnerstag	19. September 2024	18:30	Aarfit	Vollmond	Kappelen	Ändu
Samstag	21. September 2024	09:00	Bahnhof Lyss	Longjogg	Jura	Paul
Dienstag	24. September 2024	18:30	Stauwehr	Hügellauf	Dampfwil	Dänu
Donnerstag	26. September 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Lyss	Andrea
Dienstag	1. Oktober 2024	18:30	Stauwehr	Fahrtspiele	Ratteribrügg	Daniela
Donnerstag	3. Oktober 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Wiler-Aspi	Paul
Samstag	5. Oktober 2024	09:00	wird mitgeteilt	Longjogg	Schwarzenburgerland	Thom
Dienstag	8. Oktober 2024	18:30	Lyss Grien	Bahntraining	Bahn Lyss	Thom
Donnerstag	10. Oktober 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Treppenlauf	Hildy
Samstag	12. Oktober 2024	<u>Bürenlauf</u>				
Dienstag	15. Oktober 2024	18:30	Stauwehr	Hügellauf	Rungelebaum	Dänu
Donnerstag	17. Oktober 2024	18:30	Aarfit	Vollmond-Jogg	Werdthof	Thom
Samstag	19. Oktober 2024	09:30	Bahnhof Biel	Longjogg	Tavannes-Tramelan	Thom
Dienstag	22. Oktober 2024	18:30	Stauwehr	Berglauf	Ruchwil	Roger
Donnerstag	24. Oktober 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Hermrigen	Daniela
Dienstag	29. Oktober 2024	18:30	Stauwehr	Traillauf	Bargenwald	Stuwi
Donnerstag	31. Oktober 2024	18:30	Aarfit	Easy Jogging	Niggidei-Wiler	Andrea
Dienstag	5. November 2024	18:30	Stauwehr	Tempoläufe	Ratteribrügg	Thom
Donnerstag	7. November 2024	18:30	Aarfit/Mercato	Easy Jogging / Pizzaessen	HelsanaTrail/Mercato	Thom/Wale