

Dsischti Jogger Aarberg

Trainingsprogramm November 2023 bis März 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 | 28. Oktober 2023 | <u>Marcheton Bern</u> | | | | |
| Sonntag | 29. Oktober 2023 | <u>Gurten Classic</u> | | | | |
| Dienstag | 31. Oktober 2023 | 18:30 | Stauwehr | Traillauf | Bargenwald | Hildy |
| Donnerstag | 2. November 2023 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogging | Niggidei-Wiler | Paul |
| Sonntag | 5. November 2023 | <u>Gantrisch Trail</u> | | | | |
| Dienstag | 7. November 2023 | 18:30 | Stauwehr | Fahrtspiele | Hagneckkanal | Daniela |
| Donnerstag | 9. November 2023 | 17:30 | Aarfit | Easy Jogg (danach Pizzaessen) | Grien-Werdthof/Pizzaessen Mercato | Hildy (Walter) |
| Dienstag | 14. November 2023 | 18:30 | Ammerzwil | Waldlauf | mit anschliessend Raclette-Essen bei | Patrice |
| Donnerstag | 16. November 2023 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Spins-Niggidei | Thom |
| Samstag | 18. November 2023 | 09:00 | Stauwehr | Longjogg | Mühleberg-Runde | Dänu |
| Dienstag | 21. November 2023 | 18:30 | Stauwehr | Traillauf | Bargenwald | Roger |
| Donnerstag | 23. November 2023 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Bühl-Hermrigen | Paul |
| Samstag | 25. November 2023 | <u>Course des Pavés La Neuveville</u> | | | | |
| Dienstag | 28. November 2023 | 18:30 | Stauwehr | Hügellauf | Seedorf-Lobsigen | Ändu |
| Donnerstag | 30. November 2023 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Aspi-Burgerwald | Andrea |
| Freitag | 1. Dezember 2023 | <u>Santarun Bern</u> | | | | |
| Samstag | 2. Dezember 2023 | 10:00 | Biel Bahnhof | Longjogg | Le Landeron | Thom |
| Dienstag | 5. Dezember 2023 | 18:30 | Stauwehr | Hügellauf | Rungäläbaum | Dänu |
| Donnerstag | 7. Dezember 2023 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Wiler | Thom |
| Dienstag | 12. Dezember 2023 | 18:30 | Stauwehr | Tempolauf | Hagneck-Ratteribrügg | Stuwi |
| Donnerstag | 14. Dezember 2023 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Niederried | Hildy |
| Samstag | 16. Dezember 2023 | 10:00 | Biel Bahnhof | Traillauf Longjogg | Raum Weissenstein | Stuwi |
| Dienstag | 19. Dezember 2023 | 18:30 | Stauwehr | Hügelintervall | Lobsiger Höhlen | Dänu |
| Donnerstag | 21. Dezember 2023 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Lysser Adventslichter | Paul |

Dsischti Jogger Aarberg

Trainingsprogramm November 2023 bis März 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. Dezember 2023 | 10:00 | Biel Bahnhof | Juralauf | Twannberg | Thom | |
| Sonntag | 24. Dezember 2023 | 10:00 | Stauwehr | Heilig-Morgen-Lauf | ins Morgenland | Blanks | |
| Montag | 25. Dezember 2023 | 10:00 | Stauwehr | Weihnachtsmorgenlauf | Ostermanigen | Daniela | |
| Dienstag | 26. Dezember 2023 | 10:00 | Stauwehr | Stephanstaglauf | Golaten | Dänu | |
| Donnerstag | 28. Dezember 2023 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Aspi-Seedorf | Thom | |
| Samstag | 30. Dezember 2023 | 10:00 | Stauwehr | Altjahres-Lauf | Rungäläboum | Stuwi | |
| Sonntag | 31. Dezember 2023 | 10:00 | Stauwehr | Silvester-Morgen-Lauf | Gummäseeli | Dänu | |
| Dienstag | 2. Januar 2024 | 08:45 | Biel Bahnhof | Longjogg | Rund um den Bielersee | Thom | |
| Donnerstag | 4. Januar 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Lyss retour | Paul | |
| Dienstag | 9. Januar 2024 | 18:30 | Stauwehr | Kurzintervalle | Niederried-Radelfingenau | Daniela | |
| Donnerstag | 11. Januar 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Werdthofrunde | Hildy | |
| Dienstag | 16. Januar 2024 | 18:30 | Stauwehr | Hügeltraining | Seedorf | Roger | |
| Donnerstag | 18. Januar 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Spins-Aspi | Andrea | |
| Dienstag | 23. Januar 2024 | 18:30 | Stauwehr | Winterhügellauf | Wiler | Ändu | |
| Donnerstag | 25. Januar 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Hermrigen | Ane | |
| Samstag | 27. Januar 2024 | 09:40 | Aarberg Bahnhof | Flusslauf | Gümmenen-Schifensee | Paul | |
| Dienstag | 30. Januar 2024 | 18:30 | Stauwehr | Hügelintervalle | Radelfingenstutz | Dänu | |
| Donnerstag | 1. Februar 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Niggidei | Paul | |
| Dienstag | 6. Februar 2024 | 18:30 | Stauwehr | Tempolauf | Radelfingenau | Stuwi | |
| Donnerstag | 8. Februar 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Lobsigen | Hildy | |
| Dienstag | 13. Februar 2024 | 18:30 | Stauwehr | Schneelauf | Radelfingen | Ändu | |
| Donnerstag | 15. Februar 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Hagneck - Römerstrasse | Daniela | |
| Samstag | 17. Februar 2024 | <u>Glux</u> | | | | | |
| Dienstag | 20. Februar 2024 | 18:30 | Stauwehr | Hügelintervalle | Mühlital | Thom | |
| Donnerstag | 22. Februar 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Bargenwald | Paul | |
| Dienstag | 27. Februar 2024 | 18:30 | Stauwehr | Temporunden | Radelfingenau | Dänu | |
| Donnerstag | 29. Februar 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Helsana Trail | Andrea | |

Dsischti Jogger Aarberg

Trainingsprogramm November 2023 bis März 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 | 2. März 2024 | 10:00 | Grenchen | Juralauf | Grenchen-Moutier | Daniela |
| Dienstag | 5. März 2024 | 18:30 | Stauwehr | Ändu Blüämälä | Seedorf-Aspi | Ändu |
| Donnerstag | 7. März 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Burgerwald | Hildy |
| Dienstag | 12. März 2024 | 18:30 | Stauwehr | Kurzintervalle | Bargenwald | Roger |
| Donnerstag | 14. März 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Spins-Aspi | Thom |
| Samstag | 16. März 2024 | <u>Kerzerslauf</u> | | | | |
| Dienstag | 19. März 2024 | 18:30 | Stauwehr | Hügelintervalle | Mühlital | Stuwi |
| Donnerstag | 21. März 2024 | 18:30 | Aarfit | Easy Jogg | Wasserturm | Ändu |
| 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 | Ryserlochrundern | Paul |
| Freitag | 29. März 2024 | 08:00 | Karfreitag | Backyard-Run / Stundenlauf | Aarberg-Radelfingenau | Thom |
| Sonntag | 31. März 2024 | Ostern | | | | |
| | | | | | | |
| Termine zum Vormerken im Frühling-Sommer 2024 | | | | | | |
| Samstag | 4. Mai 2024 | <u>Swiss Jura Trail 35 km 2100hm</u> | | | | |
| Samstag | 18. Mai 2024 | <u>GP Bern</u> | | | | |
| Freitag | 7. Juni 2024 | <u>Bieler Lauftage</u> | | | | |
| Samstag | 8. Juni 2024 | <u>Swiss Canyon Trail 51 km 2500hm</u> | | | | |
| Donnerstag | 1. August 2024 | 09:30 | Bahnhof Biel | Longjogg/Trail | Chasseral | |
| Samstag | 7. September 2024 | <u>Jungfraumarathon</u> | | | | |
| Sonntag | 8. September 2024 | <u>Stedtlilouf Aarberg</u> | | | | |