

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>				