

Datum	Strecke/Gebiet	Gruppe/Leiter*				
Di. 03.01	Hafenrunde Rhein entlang zum Hafen-Park lange Erle-Zoll Weil-retour zum Rankhof	1	2	3	4	5
		Leistungssportgruppe mit Rainer		Bruno	Holger/ Eckhard	Walti / Martin v.B / Madeleine
Do. 05.01 Siehe Info:	Reinach Dorf/Birsrunde G80-MüStein Bhfbrücke.-Reinach- Dorf- Weg am Fuss Bruderholzhügel-G80 Umziehen in Gellert-Turnhalle !!!	1	2	3	4	5
		Rainer !!! Gellert-Turnhalle !!!		Andy	Pia / Ursula D.	Ursula B. / Sy
Di. 10.01	Basler Bruggerunde Rankhof-über Schw.waldbrücke- St.Alban-über Wettsteinbr.- KI.Basel-über Dreirosenbr.- St.Johannspark-über Johanniterbr.- über Mittlere Brücke-Münsterplatz- St.Alban-Birssteg-Kraftwerkinsel- Rankhof	1	2	3	4	5
		Leistungssportgruppe mit Rainer		Stephan Tourneur	Christine Maz./ Hans	Walti / Annemarie/ Marcel
Do. 12.01	Römerburg St.Jakob-Birsbrücke-Muttentz Dorf- Rest.Römerburg-Rest.Eggli Graben- Muttentz	1	2	3	4	5
		Rainer !!! Gellert-Turnhalle !!!		Bruno	Sy/ Holger	Madeleine / Anthony
Di. 17.01	Lange Erle Park Gartenschau Auf Wiesendamm zum Laguna den Gartenpark queren-auf den alten Bahndamm-Doppelhelixtreppe nach Zoll Lö-Beyeler-Rankhof	1	2	3	4	5
		Leistungssportgruppe mit Rainer		Stephan Tourneur	Toni / Reini	Judith / Marcel / Walti
Do. 19.01	Bruderholz G80-MfK MüStein-Rest.Predigerhof- Oberwil-BS-Wasserturm-G80	1	2	3	4	5
		Rainer !!! Gellert-Turnhalle !!!		Andy	Christine Junod/ Simone Benne	Helene / Martin v.B
Di. 24.01	Brohus Wiesendamm-Richtung Rhein - andere Seite retour-Beyeler- Moostal-Bettingen-Rankhof	1	2	3	4	5
		Leistungssportgruppe mit Rainer		Bruno	Beat O. / Th. Senn	Ursula B / Anke/ Sy
Trainingslager Ettenheim 26.01 bis 29.01.2012						
Do. 26.01	Fischerrunde 1/3 Normal 1/3 Schnell 1/3 Langsam	1	2	3	4	5
		Rainer !!! Gellert-Turnhalle !!!		Andy	Helene/ Eckhard	Judith/ Anke /Anthony
Di. 31.01	Chrischona Rankhof-Finnenbahn-Grenzweg Bettingen-St.ChrischonaTurm- möglichst auf beleuchteten Strassen	1	2	3	4	5
		Leistungssportgruppe mit Rainer		Bruno	Ursula D. /Pia	Ursula B / Annemarie/ Sy
Information:						
Am Donnerstag 05.01.2012 müssen sich Alle im Gellertschulhaus umziehen und dann läuft man gemeinsam zum Joggeli und holt dort die Läufer (ohne Kleiderwechsel) ab.						
	= Vereinsanlass oder Vereinsmeisterschaftslauf		= Andere Läufe		= Qualitative Trainingseinheit	

Zeit: **18:30h**

Ort: **Basel** (Siehe Plan: www.lsvb.ch)

Garderoben: **Dienstag:** Sportanlage Rankhof

Donnerstag: St. Jakob Garderobetrakt B

Damen und Herren: Im Untergeschoss Tribüne

Herren: Garderoben **B110** und **B109**

Damen: Garderoben **B111**

Distanzen: Gruppe 1 bis 3 zwischen 12 Km u. 18 Km, Gruppe 4 12km bis 15km Gruppe 5 bis 7 km