

Datum	Strecke/Gebiet	Gruppe/Leiter*				
	Tempovorgabe gemäss LSVB Trainingskonzept ▶	4.30/5.00 Min./km	5.00/ 5.45 Min./km	5.45 /6.30 Min./km.	6.30 / 7.00 Min./km	Tempo individuell
Do . 02.02	Reinach/Birsrunde G80-MüStein Bhfbrücke.-Reinach- Dorf- Weg am Fuss Bruderholzhügel-G80	1	2	3	4	5
		Leistungssportgruppe im Gellerschulhaus		Hans	Eckhard / Shy	Ursula B./ Walti/ Anke
*** Fr. 03.02.2012 GV des LSVB ***						
Di. 07.02	Wieserunde Auf Wiesendamm zum Rhein/Stadt-andere Dammseite nach Zoll Lö-Beyeler-Rankhof	1	2	3	4	5
		Leistungssport mit Rainer		Bruno	Beat Osswald/ Th. Senn	Judith / Dora/ Annemarie
Do . 09.02	Bruderholz G80-MfK MüStein- Rest.Predigerhof-Oberwil-BS- Wasserturm-G80	1	2	3	4	5
		Leistungssport mit Rainer		Maria Campos	Christine Junod / Simone B.	Madeleine/ Martin v.B/ Helene
11.02.2012 Leimentaler-Lauf						
Di. 14.02	Stadtrunde Rankhof-Wettsteinbrücke- St.Alban-St.Jakob-Birs-Kraftwerk Birsfelden	1	2	3	4	5
		Leistungssport mit Rainer		Holger	Ursula Doggweiler / Pia	Anke/ Marcel/ Anthony
Do . 16.02	Römerburg St.Jakob-Birsbrücke-MuttENZ Dorf- Rest. Römerburg- Rest.EggliGraben-MuttENZ	1	2	3	4	5
		Leistungssportgruppe im Gellerschulhaus		Hans	Pia/ Toni	Judith/ Walti/ Dora
Di. 21.02	Vereinslauf Chrischona <i>Herren+Damen:</i> via Bettingen- Krummer Weg-Chrischona <i>Streckenbesichtigung !!!!!</i>	1	2	3	4	5
		Leistungssport mit Rainer		Maria Campos	Pia/ Eckhard/ Shy	Anke/ Ursula B./ Madeleine
Do. 23.02	Frauenberglauf/ EggliGraben St.Jakob-Birs-Frauen-Berglauf- EggliGraben-MuttENZ-St.Jakob	1	2	3	4	5
		Leistungssport mit Rainer		Bruno	Christine Junod / Simone B.	Martin v.B Helene / Anthony
25.02.2012 Bremgarten-Reuss-Lauf						
Di. 28.02	Brohus Wiesendamm-Richtung Rhein- andere Seite retour-Beyeler- Moostal-Bettingen	1	2	3	4	5
		Leistungssport mit Rainer		Maria Campos	Beat Osswald/ Th. Senn	Marcel/ Annemarie/ Ursula B.

Information: 52. GV am 03.02.2012 im Rest. Schlüsselzunft BS um 18.30Uhr

<<NEU>><<NEU>>

In Gruppe 4 läuft neu eine Gruppe4B :

4B mit Tempo 7:00 Min/km

!!

= Vereinsanlass oder
Vereinsmeisterschaftslauf

= Andere Läufe

= Qualitative Trainingseinheit
/ Bahntraining

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 **B 110 und 111**

Damen: Garderoben **B114**

Distanzen:

Gruppe 1 bis 3 12 bis 18 km, Gruppe 4 10 bis 15 km, Gruppe 5 Maximal 8-12 km.