

Datum	Strecke/Gebiet	Gruppe/Leiter*				
Di. 02.03	Vereinsberglauf Chrischona <i>Herren</i> via Bettingen- Krummer Weg-Chrischona <i>Damen neue Strecke</i> <i>Besichtigung!!!!</i>	1	2	3	4	5
		Rainer		Ueli W. / Stephane Tourneur	Reini/ Ursula Doggweiler	Anke / Martin v. B
Do . 04.03	Birslauf / Angenstein St.Jacob-Birs entlang Dornach-Aesch- Angenstein retour	1	2	3	4	5
		Rainer		Cathrine	Christine Junod / Marcel	Simone/ Helene
So 07.03.09 Lauftage Rheinfelden 10km und HM						
Di. 09.03	Wieserunde Auf Wiesendamm zum Rhein/Stadt-andere Dammseite nach Zoll Lö- Beyeler-Rankhof	1	2	3	4	5
		Rainer		Reto Hiss/ Pia	Beat Osswald / Reini	Judith / Toni
Do . 11.03	Fischerrunde 1/3 Normal 1/3 Schnell 1/3 Langsam	1	2	3	4	5
		Rainer		Andrea Biry / Stephane Tourneur	Christine Mazenauer / Reini	Helene / Ursula B.
Sa 13.03.08 Waldlauf Birsfelden						
Di. 16.03	Hörnlifels Rankhof-Hörnli-rechts Singletrails zum Hörnlifels-Chrischona Grp.3 via Grenzach	1	2	3	4	5
		Rainer		Eckhard Süss	Pia/ Ursula Doggweiler	Madeleine/ Judith
Do . 18.03	Bruderholz G80-MfK MüStein- Rest.Predigerhof-Oberwil- BS-Wasserturm-G80	1	2	3	4	5
		Rainer		Manuel Erdin	Christine Junod / Marcel	Martin v.B / Simone
Sa. 20.03.09 Kerzers						
Di. 23.03	Tüllingen Wiesendamm-Richtung Weil-Tüllingerhügel- Oetlinger Rebberg-Weil- Rankhof	1	2	3	4	5
		Rainer		Holger	Pia/ Reini	Walti/ Toni
Do. 25.03	Therwil/ Froloo St.Jakob-MfK-links zur Tennishalle-ehem. Reithof den Weg hoch-Froloo Trafostation-zurück St.Jakob	1	2	3	4	5
		Rainer		Reto Hiss / Andrea Abt	Beat Osswald/ Marcel	Helene / Ursula B.
Sa 27.03.09 Birslauf			So 29.03.09 Freiburg HM und Marathon			
Di. 30.03	Hafenrunde Rankhof-Rhein entlang zum Hafen BS-Rest.Lange Erle direkt zurück.	1	2	3	4	5
		Rainer		Bruno Thoma	Christine Mazenauer/ Andre Soquel	Walti/ Martin v. B.
<p>Information: Seit Oktober 09 findet das gezielte RttB-Marathontraining für Läufer statt. Interessierte Läufer für dieses Training melden sich bei Rainer Hauch</p>						
= Vereinsanlass oder Vereinsmeisterschaftslauf		= Andere Läufe		= Qualitative Trainingseinheit / Bahntraining		

Zeit: 18:30h

Garderoben: **Dienstag:** Sportanlage Rankhof
Damen und Herren: Im Untergeschoss Tribüne

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

Donnerstag: St. Jakob Garderobetrakt B

Herren: Garderoben **B 13**

Damen: Garderoben **B112**

Distanzen: **Gruppe 1 bis 3** zwischen 12 KM u. 18 KM, **Gruppe 4** kürzer, **Gruppe 5** bis 7 km..