

Datum	Strecke/Gebiet	Gruppe/Leiter*				
		Tempovorgabe ▶ 4.30/5.00 Min./km	5.00/ 5.30 Min./km	5.30 /6.00 Min./km.	6.00 / 6.30 Min./km	Tempo individuell
Di. 03.08	Hardwald Rankhof-Kraftwerkinsel-Hafen-Rest. Waldhaus-Runde Waldlauf Birsfelden-Retour	1 Rainer	2 Bruno	3 Andrea Biry-Abt	4 Holger/ Andre Soq.	5 Helene. / Simone B.
Do 05.08	Frauenberglauf Müstein Holzbrücke-FrauenBerglauf- Bikeweg Muttenz retour	1 Rainer	2 Jan	3 Xavi	4 Christine Junod / Christine Maz.	5 Judith/ Dora Chr.
Brugge-Lauf BS 8. August						
Di. 10.08	Chrischona/eiserne Hand Rankhof-Finnenbahn-Grenzweg Bettingen-St.ChrischonaTurm-durch Wald nach Inzlingen-eiserne Hand	1 Rainer	2 Ueli W.	3 Bruno	4 Hans / Pia	5 Antony / Ursula B.
Do 12.08	Winterhalle/Gspänig Holzbrücke-direkt hoch zur Winterhalle-Gspänig-retour	1 Rainer	2 Bruno	3 Stephane T.	4 Ursula Doggweiler/ Reini	5 Anke/ Annemarie
SoLaTa 2010 in Meiringen 13.08. bis 15.08.						
Di. 17.08	Lange Erle Grüttpark Auf Wiesendamm zum Laguna Grüttpark queren-auf dem Damm nach Zoll Lö-Beyeler-Rankhof	1 Graziella	2 Ueli W.	3 Andrea Biry-Abt	4 Beat Osswald/ Eckhard	5 Martin v. B/ Marcel
Do 19.08	Vereinslauf Birs Birslauf-Strecke Damen/Herren selbe Strecke	1	2	3	4	5
Reto Immoos techn.Leiter LSVB						
Di 24.08	Brohus Wiesendamm-Richtung Rhein !!- andere Seite retour-Beyeler- Moostal-Bettingen	1 Graziella	2 Bruno	3 Hans	4 Pia / Reini	5 Ursula B/ Toni Sch.
Do 26.08	Bruderholz G80-Mfk Müstein-Oberwil- Rest.Predigerhof-BS Wasserturm- G80	1 Graziella	2 Reto H	3 Andrea Biry-Abt	4 Christine Junod. / Holger	5 Helene./ Dora
Di 31.08	Bächlirunde Wiesendamm-Eisweiher dort Runden mit Intervall 700m und 300m am Bächli	1 Graziella	2 Bruno	3 Stephane T.	4 Beat Osswald/ Reini	5 Anne / Shy
Wichtige Neuerung!!!! Wir treffen uns ab sofort bei jedem Di-Training. neu bereits um 18.15Uhr zum einturnen!!! Graziella Reinhard wird ein neues Programm vorstellen. Danke.						
	= Vereinsanlass oder VM-Lauf		= Andere		= Qualitative Trainingseinheit Bahntraining	

Zeit: **18:30h**

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

Garderoben: **Dienstag:** Sportanlage Rankhof

Dinnerstag: St. Jakob Garderobetrakt B

Damen und Herren: Im Untergeschoss Tribüne

Herren: Garderoben **B111** und **B112**

Damen: Garderoben **B114**

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

