

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 inDovideuell
Do. 02.09	Römerburg St.Jakob-Birsbrücke-Muttentz Dorf- Rest.Römerburg-Rest.EggliGraben- Muttentz	1	2	3	4	5
		Rainer	Bruno	Andrea Biry-Abt	Holger/ Andre Soq.	Helene / Simone B.
19.00Uhr Helferinfo RttB St.Jakobstr.200, BS 06.09.10						
Di 07.09	Hardwald Rankhof-Kraftwerkinsel-Hafen- Rest. Waldhaus-Runde Waldlauf Birsfelden-retour	1	2	3	4	5
		Rainer	Andy	Xavi	Pia / Christine Maz.	Judith/ Walti
Do. 09.09	Angenstein/Birslauf G80-MüStein Bhf.-Reinacherheide- Dornach-Bhf Aesch-Angenstein-G80	1	2	3	4	5
		Rainer	Ueli W.	Bruno	Hans / Christine Junod	Martin v. B / Dora Chr
Run to the Beat Basel Marathon 12.09.10						
Di 14.09	Lange Erle Gartenschaupark Weil Auf Wiesendamm zum Laguna Gartenschaupark queren-auf dem Damm nach Zoll Lö-Beyeler- Rankhof	1	2	3	4	5
		Rainer	Bruno	Stephane T.	Ursula Doggweiler/ Reini	Toni Sch./ Marcel
Do. 16.09	Eremitage G80-Bhf Müstein-Tram entlang- Arlesheim-Eremitage R.Dorneck- R.Reichenstein-Mü.Stein-G80			3	4	5
		Graziella	Ueli W.	Andrea Biry-Abt	Beat Osswald/ Eckhard	Anke/ Annemarie
Di 21.09	Chrischona/eiserne Hand Rankhof-Finnenbahn-Grenzweg Bettingen-St.ChrischonaTurm-durch Wald nach Inzlingen-eiserne Hand	1	2	3	4	5
		Rainer	Bruno	Hans	Ursula Doggweiler/ Andre Soq.	Christa/ Marcel
Do 23.09	Bruderholz G80-Mfk Müstein-Oberwil- Rest.PreDogerhof-BS Wasserturm- G80	1	2	3	4	5
		Graziella	Bruno	Pia	Helene / Cathy	Ursula B/ Madeleine
Di 28.09	Tüllingen Wiesendamm-Richtung Weil- Tüllingerhügel-Oetlinger Rebberg- Weil- Rankhof	1	2	3	4	5
		Rainer	Ueli W.	Andrea Biry-Abt	Beat Osswald / Holger	Walti./ Shy
Do 30.09	Schön matt Holzbrücke-via FrauenBerglauf- Rest.Schön matt-1.Str. links- Bikeweg Muttentz retour	1	2	3	4	5
		Graziella	Bruno	Stephane T.	Christine Junod / Eckhard	Anne / Dora Chr
Wir treffen uns bei jedem <u>Di-Training</u>. bereits um <u>18.15Uhr</u> zum einturnen!!!						
	= Vereinsanlass oder VM-Lauf		= Andere		= 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 **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

Reto Immoos, Technischer Leiter LSVB