

Datum	Strecke/Gebiet	Distanz	Gruppe/Leiter*		
Do. 01.02	<b>Reinach</b>	Kurz: ca.7 - 10 km Lang: ca.15 km	3	4	5
			RTS	RTA	HGR
Freitag: 2.Feb. GV LSVB					
Di. 06.02	<b>Brohus</b>	Kurz: ca.7 - 10 km Lang: ca.15 km	3	4	5
			UWÄ	PIA	WWÜ
Do. 08.02	<b>Muttenz</b>	Kurz: ca.7 - 10 km Lang: ca.15 km	3	4	5
			Toni	BOS	JKE
Samstag: 10.Feb. 28.Leimentalerlauf 15km					
Di. 13.02	<b>Hafen</b>	Kurz: ca.7 - 10 km Lang: ca.15 km	3	4	5
			UWÄ	VRU	CMA
Do. 15.02	<b>Bruderholz</b>	Kurz: ca.7 - 10 km Lang: ca.15 km	3	4	5
			XME	MRO	AFL
Samstag: 17.Feb. Bremgarten Reusslauf 10.5km					
Di. 20.02	<b>Lange Erle</b>	Kurz: ca.7 - 10 km Lang: ca.15 km	3	4	5
			XME	MRO	WWÜ
Do. 22.02	<b>Eggisgraben</b>	Kurz: ca.7 - 10 km Lang: ca.15 km	3	4	5
			KWO	CJU	HGR
Di. 27.02	<b>Kein Training (Fasnacht)</b>		3	4	5
Do. 01.03	<b>Birslauf</b> Streckenbesichtigung	alle: 10 km	3	4	5
			XME	CJU	JKE
<b>Information:</b>					
			= Vereinsn Anlass oder Vereinsmeisterschaftslauf		
			= Andere Läufe		

Zeit: 18:30h

Garderoben: Dienstag: Sportanlage Landauer  
Donnerstag: St. Jakobshalle

Damen: Garderoben Nr. 83 Herren: Garderoben Nr. 86

Distanzen: G 1 bis G 3 zwischen 12 KM u. 18 KM, ab G 4 kürzer.

Tempi: siehe [http://www.lsvb.ch/training\\_konzept.html](http://www.lsvb.ch/training_konzept.html)

Long-Jog: **Fix:** Sonntags um 08:30h ab Parkplatz beim Sport Gerspach (neben dem St.Jakobs-Park-Stadion).

**Variabel:** Gemäss Einladung per Email: [marathontage@bluewin.ch](mailto:marathontage@bluewin.ch)  
Dauer mind. 2 Stunden.

(kein offiz.Vereinstraining, ohne Verpflegung, i.d.R. gibt es 2 Leistungsgruppen).

(Um in den Verteiler des variablen Longjoggs zu kommen, bitte email an: [marathontage@bluewin.ch](mailto:marathontage@bluewin.ch) senden.)

\*Die Namensliste der Gruppenleiter/innen ist auf der LSVB-Webseite publiziert.

Tagesverantwortliche in Rot