

Kalender - Woche	Kadertraining mit Stützpunkt			St. Jakob	
	Montag 18.30h bis 20.30h			Schützenmatte	
	Kadertraining Mittwoch 18.30h bis 20.30h			Maggingen	
	Kadertraining mit Stützpunkt Samstag 10.00h bis 12.00h			Wettkämpfe	
	Start ins Wintertraining				
43	Montag 22. Oktober	Mittwoch 24. Oktober	Sa 27. Okt	28. Oktober 10k & Halbmarathon Luzern	
44	Montag 29. Oktober	Mittwoch 31. Oktober	Samstag 03. November		
45	Montag 05. November	Mittwoch 07. November	Samstag 10. November	10. November Langenthal Stadtlauf	
46	Montag 12. November	Mittwoch 14. November	Samstag 17. November	11. November Augusta Raurica-Lauf	
47	Montag 19. November	Mittwoch 21. November		24. November Basel Stadtlauf	
48	Montag 26. November	Mittwoch 28. November	Samstag 01. Dezember	2. Dezember Allschwil Klausenlauf	
49	Montag 03. Dezember	Mittwoch 05. Dezember	Samstag 08. Dezember	8. Dezember Härkingen Klausenlauf	
50	Montag 10. Dezember	Mittwoch 12. Dezember	Samstag 15. Dezember	16. Dezember Zürich Silvesterlauf	
51	Montag 17. Dezember	Mittwoch 19. Dezember	Samstag 22. Dezember		
52	Weihnachten	Training gemäss individuellem Trainingsplan			
1	Neujahr	Training gemäss individuellem Trainingsplan			
2	Montag 07. Januar	Mittwoch 09. Januar	Samstag 12. Januar Kaderzusammenzug		
3	Montag 14. Januar	Mittwoch 16. Januar	Fr 18. Jan	Sa 19. Jan	
4	Montag 21. Januar	Mittwoch 23. Januar			26. Januar Lausanne Nat. Cross
5	Montag 28. Januar	Mittwoch 30. Januar			26. & 27. Januar Maggingen C-Meeting
6	Montag 04. Februar	Mittwoch 06. Februar	Fr 08. Feb	Sa. 09. Feb	2. & 3. Februar Maggingen C-Meeting
7	Montag 11. Februar	Mittwoch 13. Februar	Samstag 16. Februar		3. Februar Biel-Benken Cross KM
8	Montag 18. Februar	Mittwoch 20. Februar	Samstag 23. Februar		16. & 17. Februar St. Gallen Hallen-SM
9	Montag 25. Februar	Mittwoch 27. Februar	Samstag 02. März		23. & 24. Februar Maggingen Hallen-SM Nachwuchs
10	Montag 04. März	Mittwoch 06. März	Samstag 09. März		10. März Chailly s/Montreux Cross SM
11	Fasnacht	Mittwoch 13. März	Samstag 16. März		16. März Birsfelden Waldlauf
12	Montag 18. März	Mittwoch 20. März	Samstag 23. März		23. März Uster 10k SM
13	Montag 25. März	Mittwoch 27. März	Samstag 30. März		

Daten der Frühlingstrainingslager 2019 | 10. bis 22. April Monte Gordo Portugal | 19. bis 27. April Tenero