

Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz Basel

Aktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf Winter 2019-2020



Kalender - Woche	Kadertraining mit Stützpunkt Dienstag 19.00h bis 20.30h	Kadertraining mit Stützpunkt Donnerstag 19.00h bis 20.30h	Kadertraining mit Stützpunkt Samstag 10.00h bis 12.00h	St. Jakob
				Anderer Ort
				Wettkämpfe
42	Dienstag 15. Oktober	Donnerstag 17. Oktober	Samstag 19. Oktober	
43	Dienstag 22. Oktober	Donnerstag 24. Oktober	Samstag 26. Oktober Schützenmatte NLZ Kickoff	27.10. Luzern HAMA Marathon
44	Dienstag 29. Oktober	Donnerstag 31. Oktober	Samstag 02. November	
45	Dienstag 05. November	Donnerstag 07. November		9.11. Langenthal Stadtlauf 10.11. Regensdorf Cross / Augusta Raurica
46	Dienstag 12. November	Donnerstag 14. November	Samstag 16. November	
47	Dienstag 19. November	Donnerstag 21. November	Samstag 23. November	
48	Dienstag 26. November	Donnerstag 28. November	Samstag 30. November	30.11. Basel Stadtlauf
49	Dienstag 03. Dezember	Donnerstag 05. Dezember	Samstag 07. Dezember	8.12. Allschwil Klausenlauf
50	Dienstag 10. Dezember	Donnerstag 12. Dezember	Samstag 14. Dezember	15.12. Zürich Silvesterlauf
51	Dienstag 17. Dezember	Donnerstag 19. Dezember	Samstag 21. Dezember	
52				31.12. Gippingen Stauseelauf
1				
2	Dienstag 07. Januar	Donnerstag 09. Januar	Samstag 11. Januar KZZ Magglingen	
3	Dienstag 14. Januar	Donnerstag 16. Januar	Freitag 17.1. Magglingen Samstag 18. Januar	
4	Dienstag 21. Januar	Donnerstag 23. Januar	Samstag 25. Januar	25. & 26. Jan Magglingen Bieler-Meeting
5	Dienstag 28. Januar	Donnerstag 30. Januar	Samstag 01. Februar	1. & 2. Feb Magglingen Berner Meeting 1. Feb Lausanne Nat. Cross
6	Dienstag 04. Februar	Donnerstag 06. Februar	Freitag 7.2. Magglingen Samstag 8. Februar	
7	Dienstag 11. Februar	Donnerstag 13. Februar	Samstag 15. Februar	15. & 16. Feb St. Gallen Hallen-SM
8	Dienstag 18. Februar	Donnerstag 20. Februar	Samstag 22. Februar	22. & 23. Feb Magglingen Hallen-SM Nachwuchs
9	Dienstag 25. Februar	Donnerstag 27. Februar	Samstag 29. Februar	29. Februar Bremgarten Reusslauf
10	Fasnacht	Donnerstag 05. März	Samstag 07. März	7. März Farvagny Cross-SM
11	Dienstag 10. März	Donnerstag 12. März	Samstag 14. März	
12	Dienstag 17. März	Donnerstag 19. März	Samstag 21. März	
13	Dienstag 24. März	Donnerstag 26. März	Samstag 28. März	
14	Dienstag 31. März	Donnerstag 02. April		4. April Basel Birslauf

Weihnachts-
Ferien

Fasnachts-
Ferien

Provisorisches Datum NLZ - Frühlingstrainingslager Portugal: 4. April bis 18. April 2020