

Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz Basel

Aktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf Sommer 2019



Kalender - Woche	Kadertraining mit Stützpunkt Dienstag 18.30h bis 20.30h	Kadertraining mit Stützpunkt Donnerstag 18.30h bis 20.30h	Kadertraining mit Stützpunkt Samstag 10.00h bis 12.00h	St. Jakob	
				Schützenmatte	
				Wettkämpfe	
14	Montag 01. April	Mittwoch 03. April	Samstag 06. April	Sa 6. April Quer durch Basel	
15	Montag 08. April	Trainingslager Portugal		Sa 6. April Basel; Birslauf	
16	Trainingslager Portugal		Trainingslager Tenero		
17	Trainingslager Tenero				
18	Dienstag 30. April	Donnerstag 02. Mai		Mi 1. Mai Basel	
19	Dienstag 07. Mai	Donnerstag 09. Mai	Samstag 11. Mai	Sa 4. Mai Riehen	
20	Dienstag 14. Mai	Donnerstag 16. Mai		So 5. Mai Basel FL	
21	Dienstag 21. Mai	Donnerstag 23. Mai		Sa 11. Mai Bern GP	
22	Dienstag 28. Mai	<i>Auffahrt</i>	Samstag 01. Juni	Sa 11. Mai Alle	
23	Dienstag 04. Juni	Donnerstag 06. Juni		So 12. Mai Plietzhausen GER	
24		Donnerstag 13. Juni	Samstag 15. Juni	Sa 18. Mai Karlsruhe GER	
25	Dienstag 18. Juni	Donnerstag 20. Juni		Sa 18. Mai Basel	
26	Dienstag 25. Juni	Donnerstag 27. Juni		So 19. Mai 3-Länderlauf	
27	Dienstag 02. Juli	Donnerstag 04. Juli		Sa 25. & So 26. Mai Riehen Kantonale Meisterschaften	
28	Dienstag 09. Juli	Donnerstag 11. Juli	Samstag 13. Juli	Do 30. Mai Langenthal	Sa 1. Juni SVM Lausanne + Hochdorf
29	Dienstag 16. Juli	Donnerstag 18. Juli	Samstag 20. Juli	Sa 8. Juni Zofingen	
30	Dienstag 23. Juli	Donnerstag 25. Juli	Samstag 27. Juli	Mo 10. Juni Basel SMM	Sa 15. Juni Thun SM Steeple + 10'000
31	Dienstag 30. Juli	<i>1. August</i>	Samstag 03. August	Mi 19. Juni MuttENZ & Thun	Sa 22. Juni Tübingen GER
32		Donnerstag 08. August	Samstag 10. August	Fr 28. Juni Lauerzersee	Sa 29. Juni Nottwil
33		Donnerstag 15. August	Samstag 17. August	Di 2. Juli Olten	Sa./So. 6./7. Juli Regensburg GER
34	Dienstag 20. August	Donnerstag 22. August	Samstag 24. August		
35	Dienstag 27. August	Donnerstag 29. August	Samstag 31. August	Sa 3. August Bern Citius	
36	Dienstag 03. September	Donnerstag 05. September		Di 6. August Olten	Mi 7. August Langenthal
37	Dienstag 10. September	Donnerstag 12. September	Samstag 14. September	10. August Regensdorf	
38	Dienstag 17. September			Mi 14. August Riehen	Sa 17. August Meilen

Bahn: Trainings- und Wettkampfpause von Montag 23. September bis Sonntag, 13. Oktober | **Strassenlauf:** separater Plan bis Ende Oktober