

Joggingprogramm TVR 2019

Januar		
07. Jan	Montag	kurzes gemeinsames Joggen, danach Neujahrsapéro 2019 Jogging / Walking
18.-20.Jan	Fr - So	Skiwochenende in Splügen (Anmeldung bei D. Hettich)
27. Jan	Sonntag	30. Benefizlauf "Rund um Adelhausen", Hauptlauf 10,4 km / 7,8 km
Februar	Samstag	40. Leimentalerlauf Oberwil 15 km
03. Feb	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Badi Bettingen
16. Feb	Samstag	40. Leimentalerlauf Oberwil 15 km
März		
11. Mär	Montag	Fasnacht, kein Joggen
16. Mär	Samstag	41. Kerzerslauf 15km
23. Mär	Samstag	137. GV TVR 2019 anschliessend TVR Party
23. Mär	Samstag	50. Waldlauf Basel Hardwald Birsfelden 10km
30. Mär	Samstag	Vereinswaldlauf TV Riehen in der Lange Erlen 4380m
April		
06. Apr	Samstag	53. Birslauf 10km
06. Apr	Samstag	38. Staffellauf Quer durch Basel
07. Apr	Sonntag	16. Freiburger (D) Marathon / Halbmarathon
07. Apr	Sonntag	Sonntagsjogging 08.40 Treffpunkt Otto Wenk Platz, wir Joggen in Allschwil
20. Apr	Samstag	54. GP Fricktal Eiken Osterlauf 10 Meilen, Hasenlauf 5,85km ± 80m
22. Apr	Montag	Ostermontag, Jogging findet statt
27. Apr	Samstag	30. Lupsiger Lauf 12,3km ± 320m
28. Apr	Sonntag	11. Muttentz Marathon
29. Apr	Montag	1. Kurstag Jogging für Anfänger
Mai		
04. Mai	Samstag	Eröffnungsmeeting und UBS Kids Cup Quali TV-Riehen
05. Mai	Sonntag	15. Blauen Berglauf Hofstetten 15/10/5km ± 465/237/129m
05. Mai	Sonntag	3. Basler Frauenlauf
06. Mai	Montag	2. Kurstag
11. Mai	Samstag	38. Grand-Prix von Bern 16km ± 170m / Altstadt 4,7 km
13. Mai	Montag	3. Kurstag
15. Mai	Mittwoch	38. Gempen Berglauf 7,8 km ± 426m
19. Mai	Sonntag	29. Dreiländerlauf 10.1 km / 21.1 km
20. Mai	Montag	4. Kurstag
25. Mai	Samstag	2. SOLA BASEL 80 Km Staffel mit 10LäuferInnen
25./26. Mai	Sa / So	Einkampf Meisterschaften BS/BL auf der Grendelmatte
27. Mai	Montag	5. Kurstag
Juni		
03. Jun	Montag	6. Kurstag
10. Jun	Montag	7. Kurstag Pfingstmontag
16. Jun	Sonntag	Sontagsjogging 09.00 Treffpunkt Finnenbahn Riehen
16. Jun	Sonntag	33. Schweizer Frauenlauf Bern 10km / 5km

17. Jun	Montag	8. Kurstag
19. Jun	Mittwoch	36. Chrischonalauf 9,7km ± 225m
24. Jun	Montag	9. Kurstag mit anschliessendem Apéro der ganzen Jogginggruppe
28. Jun	Freitag	40. Gelterkinder Waldlauf 8,2km (voraussichtlich)
Juli		
August		
12. Aug	Montag	Jogging / Walking mit Baden und Grillieren Treffpunkt 19.00 Parkplatz Badi Bettingen
14. Aug	Mittwoch	Sommer-Abendmeeting TV-Riehen Grendelmatte
17. Aug	Samstag	UBS Kids Cup Final BS / BL Grendelmatte
18. Aug	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Otto Wenk Platz, Läufer werden nach Augst CH gefahren. Laufstrecke: Augst - Rheinfelden
24. Aug	Samstag	17. Birsegg-Lauf Aesch 10 km / 5,1 Km ± 130m / 65m
28. Aug	Mittwoch	36. Liestaler Stadtlaf 11,2 km / 5,4 km ± 350m / 50m (voraussichtlich)
September		
6./8. Sep	Fr - So	Laufweekend in Splügen (Anmeldung von D. Hettich folgt)
13./14. Sep	Fr / Sa	Schlusssturnen TVR
21. Sep	Samstag	40. Internationaler Greifenseelauf in Uster 21.1km / 10km
21. Sep	Samstag	29. Wisenberglauf 11km ± 642m
22. Sep	Sonntag	14. Basler Bruggenlauf 16,1 km / Altstadtlauf 6 km
28. Sep	Samstag	Turnfahrt TVR
29. Sep	Sonntag	47. Waيلänder Volkslauf Inzlingen 10,2km
Oktober		
12. Okt	Samstag	46. Hallwilerseelauf 21,1 km / 10 km / 7 km
13. Okt	Sonntag	Basler Running Day Riehen (voraussichtlich)
19. Okt	Samstag	72. Felix Meyer Gedenklauf TV Riehen
20. Okt	Sonntag	8. Muttentz Herbstlauf 10Km ± 200m / 5,6km
27. Okt	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Rotengraben Bushaltestelle (Umstellung Winterzeit)
November		
10. Nov	Sonntag	60. Augusta Raurica Lauf 12 km / 5,5 km
11. Nov	Montag	Vorbereitungstraining Stadtlaf
18. Nov	Montag	Vorbereitungstraining Stadtlaf
21. Nov	Donnerstag	Vorbereitungstraining Stadtlaf, Treffpunkt Brunnen Münsterplatz 19.00h
25. Nov	Montag	Vorbereitungstraining Stadtlaf
30. Nov	Samstag	37. Basler Stadtlaf 5,5Km
30. Nov	Samstag	Schwimmmeisterschaften TV-Riehen
Dezember		
01. Dez	Sonntag	40. Allschwiler Klausenlauf 10,2km / 5,7km (voraussichtlich)
08. Dez	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 St. Chrischona Bushaltestelle
Januar 2020		
06. Jan	Montag	kurzes gemeinsames Joggen, danach Neujahrsapéro 2020 Jogging / Walking

Am letzten Montag im Monat (ausser Schulferien) führt Mario ein Spezialtraining für Jogger durch
Ebenfalls gibt es wieder ein Vorbereitungstraining für den Stadtlaf (bei Bedarf)

Beide Trainingspläne finden sie ab 1.1.2019 auf unserer Homepage. www.tvriehen.ch