

Joggingprogramm TVR 2020

Januar		
06. Jan	Montag	kurzes gemeinsames Joggen, danach Neujahrsapéro 2020 Jogging / Walking
17.-19. Jan	Fr - So	Skiwochenende in Splügen (Anmeldung bei D. Hettich)
02. Feb	Sonntag	Benefizlauf "Rund um Adelhausen", Hauptlauf 10,4 km / 7,8 km
Februar		
02. Feb	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Badi Bettingen
15. Feb	Samstag	Leimentalerlauf Oberwil 15 km, 8km
März		
02. Mär	Montag	Fasnacht, kein Joggen
21. Mär	Samstag	Kerzerslauf 15km, 10km
21. Mär	Samstag	138. GV TVR 2020 anschliessend TVR Party
28. Mär	Samstag	Vereinswaldlauf TV-Riehen in der Langen Erlen 4380m
29. Mär	Sonntag	Freiburger (D) Marathon / Halbmarathon
April		
04. Apr	Samstag	Birslauf 10km
05. Apr	Sonntag	Sonntagsjogging 08.40 Treffpunkt Otto Wenk Platz, wir Joggen in Allschwil
11. Apr	Samstag	GP Fricktal Eiken Osterlauf 10 Meilen, Hasenlauf 5,85km ± 80m
13. Apr	Montag	Ostermontag, Jogging findet statt
25. Apr	Samstag	Lupsiger Lauf 12,3km ± 320m
25. Apr	Samstag	Staffellauf Quer durch Basel
26. Apr	Sonntag	Muttentz Marathon
26. Apr	Sonntag	Eröffnungsmeeting TV-Riehen
27. Apr	Montag	1. Kurstag
Mai		
03. Mai	Sonntag	Blauen Berglauf Hofstetten 15/10/5km ± 465/237/129m
03. Mai	Sonntag	Basler Frauenlauf
04. Mai	Montag	2. Kurstag
09. Mai	Samstag	Grand-Prix von Bern 16km ± 170m / Altstadt 4,7 km
11. Mai	Montag	3. Kurstag
13. Mai	Mittwoch	Gempen Berglauf 7,8 km ± 426m
17. Mai	Sonntag	Dreiländerlauf 10.1 km / 21.1 km
18. Mai	Montag	4. Kurstag
25. Mai	Montag	5. Kurstag
Juni		
01. Jun	Montag	6. Kurstag Pfingstmontag
06. Jun	Samstag	SOLA BASEL 80 Km Staffel in 10 Teilstrecken
6./7. Jun	Sa / So	Einkampf Meisterschaften BS/BL auf der Grendelmatte
08. Jun	Montag	7. Kurstag
14. Jun	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Treffpunkt Finnenbahn Riehen
14. Jun	Sonntag	Schweizer Frauenlauf Bern 10km / 5km

15. Jun	Montag	8. Kurstag
22. Jun	Montag	9. Kurstag mit anschliessendem Apéro der Jogging- u. Walkinggruppe
24. Jun	Mittwoch	Chrischonalauf 9,7km ± 225m
26. Jun	Freitag	Gelterkinder Waldlauf 8,2km (voraussichtlich)
Juli		
August		
10. Aug	Montag	Jogging / Walking mit Baden und Grillieren Treffpunkt 19.00 Parkplatz Badi Bettingen
15. Aug	Samstag	UBS Kids Cup Final BS / BL Grendelmatte
16. Aug	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Otto Wenk Platz, Läufer werden nach Augst CH gefahren. Laufstrecke: Augst - Rheinfelden
18. Aug	Dienstag	Sommer-Abendmeeting TV-Riehen Grendelmatte
22. Aug	Samstag	Birsegg-Lauf Aesch 10 km / 5,1 Km ± 130m / 65m
September		
06. Sep	Sonntag	Wehratallauf 10,2km
4.- 6. Sep	Fr - So	Laufweekend in Splügen (Anmeldung von D. Hettich folgt)
18./19. Sep	Fr / Sa	Schlussturnen TVR
19. Sep	Samstag	Internationaler Greifenseelauf in Uster 21.1km / 10km
19. Sep	Samstag	Wisenberglauf 11km ± 642m
20. Sep	Sonntag	Basler Bruggenlauf 16,1 km / Altstadtlauf 6 km
20. Sep	Sonntag	Turnfahrt TVR
27. Sep	Sonntag	Waieländer Volkslauf Inzlingen 10,2km (voraussichtlich)
Oktober		
10. Okt	Samstag	Hallwilerseelauf 21,1 km / 10 km / 7 km
17. Okt	Samstag	Felix Meyer Gedenklauf TV Riehen
18. Okt	Sonntag	Muttenser Herbstlauf 10Km ± 200m / 5,6km
25. Okt	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Rotengraben Bushaltestelle (Umstellung Winterzeit)
November		
01. Nov	Sonntag	Basel Running Day Langen Erlen
08. Nov	Sonntag	Augusta Raurica Lauf 12 km / 5,5 km (voraussichtlich)
09. Nov	Montag	Vorbereitungstraining Stadtlauf
16. Nov	Montag	Vorbereitungstraining Stadtlauf
19. Nov	Donnerstag	Vorbereitungstraining Stadtlauf, Treffpunkt Brunnen Münsterplatz 19.00h
23. Nov	Montag	Vorbereitungstraining Stadtlauf
28. Nov	Samstag	Basler Stadtlauf 5,5Km
Dezember		
05. Dez	Samstag	Schwimmmeisterschaften TV-Riehen
06. Dez	Sonntag	Allschwiler Klausenlauf 10,2km / 5,7km (voraussichtlich)
06. Dez	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 St. Chrischona Bushaltestelle
Januar 2021		
04. Jan	Montag	kurzes gemeinsames Joggen, danach Neujahrsapéro 2021 Jogging / Walking

An einigen Montagen führt Mario ein Spezialtraining für Jogger durch.

Ebenfalls gibt es wieder ein Vorbereitungstraining für den Stadtlauf (bei Bedarf)

Beide Trainingspläne finden sie ab 1.1.2020 auf unserer Homepage. www.tvriehen.ch