

Joggingprogramm TVR 2022

Januar		
03. Jan	Montag	kurzes Joggen, danach Neujahrsapéro 2022 Jogging / Walking
30. Jan	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Badi Bettingen
Februar		
19. Feb	Samstag	Leimentalerlauf Oberwil 15 km, 8km
19. Feb	Samstag	GV- TVR
März		
07. Mär	Montag	Kein Joggen ->Fasnacht
26. Mär	Samstag	Vereinswaldlauf TV-Riehen in der Langen Erlen 4380m
April		
03. Apr	Sonntag	Freiburger (D) Marathon / Halbmarathon
09. Apr	Samstag	Birslauf 10km
10. Apr	Sonntag	Sonntagsjogging 08.40 Treffpunkt Otto Wenk Platz, wir Joggen in Allschwil
18. Apr	Montag	Ostermontag, Jogging findet statt
24. Apr	Sonntag	Basler Frauenlauf 5,2Km / 10,4Km
25. Apr	Montag	25. April 1.Kurstag bis Montag 27. Juni letzter Kurstag mit Apéro
Mai		
02. Mai	Montag	Spezialtraining mit Mario (siehe Spezialtraining auf unserer Homepage)
07. Mai	Samstag	Staffellauf Quer durch Basel
08. Mai	Sonntag	Eröffnungsmeeting TV-Riehen
14. Mai	Samstag	Grand-Prix von Bern 16km ± 170m / Altstadt 4,7 km
18. Mai	Mittwoch	Gempen Berglauf 7,8 km ± 426m
22. Mai	Sonntag	Dreiländerlauf 10.1 km / 21.1 km (voraussichtlich)
Juni		
06. Jun	Montag	Spezialtraining mit Mario (siehe Spezialtraining auf unserer Homepage)
11. / 12. Jun	Sa / So	Einkampfmeisterschaften Grendelmatte
12. Jun	Sonntag	Schweizer Frauenlauf Bern 10km / 5km
19. Jun	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Treffpunkt Finnenbahn Riehen
24.- 26. Jun	Fr / So	Riehener Dorffest
29. Jun	Mittwoch	Chrischonalauf 9,7km ± 225m

Juli		
August		
01. Aug	Montag	Kein Joggen
21. Aug	Sonntag	Sonntagsjogging 08.40 Otto Wenk Platz, Läufer werden nach Augst CH gefahren. Laufstrecke: Augst - Rheinfelden 7Km
22. Aug	Montag	Jogging / Walking und Grillieren Treffpunkt 19.00 Sportplatz Bettingen
27/28. Aug	Sa / So	SM U16/U18 Grendelmatte Riehen
September		
03. Sep	Samstag	Birsegg-Lauf Aesch 10 km / 5,1 Km ± 130m / 65m
05. Sep	Montag	Spezialtraining mit Mario (siehe Spezialtraining auf unserer Homepage)
11. Sep	Sonntag	Wehratallauf 10,2km
17. Sep	Samstag	Internationaler Greifenseelauf in Uster 21.1km / 10km
18. Sep	Sonntag	Basler Bruggenlauf 16,1 km / Altstadtlauf 6 km
	Samstag	Turnfahrt TVR Anmeldung über TVR Homepage
Oktober		
22. Okt	Samstag	Felix Meyer Gedenklauf TV Riehen
23. Okt	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Rotengraben Bushaltestelle
	Samstag	Waieländer Volkslauf Inzlingen 10,2km (voraussichtlich)
November		
13. Nov	Sonntag	Augusta Raurica Lauf 12 km / 5,5 km
19. Nov	Samstag	Basler Stadtlauf 5,5Km
Dezember		
03. Dez	Samstag	Schwimmmeisterschaften TV-Riehen
04. Dez	Sonntag	Allschwiler Klausenlauf 10,2km / 5,7km
11. Dez	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 St. Chrischona Bushaltestelle
Januar 2023		
02. Jan	Montag	kurzes gemeinsames Joggen, danach Neujahrsapéro 2023 Jogging / Walking

Achtung: Bei vielen Läufen sind die aufgeführten Daten noch nicht offiziell

Der Joggingkurs findet vom 25. April 2022 bis 27. Juni 2022 statt

An drei Montagen führt Mario ein Spezialtraining für Jogger durch.
(siehe Spezialtraing auf unserer Homepage www.tvriehen.ch)

|