

Joggingprogramm TVR 2024

Januar		
01. Jan	Montag	Kein Jogen
08. Jan	Montag	kurzes Joggen, danach Neujahrsapéro 2024 Jogging / Walking
28. Jan	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Badi Bettingen
Februar		
03. Feb	Samstag	44. Leimentalerlauf Oberwil 15 km, 8km
19. Feb	Montag	Kein Joggen -> Fasnacht
März		
09. Mär	Samstag	GV-TVRIehen
10. Mär	Sonntag	Muttenzer Marathon / Halbmaraton und 10Km Frühlingslauf
11. Mär	Montag	Spezialtraining*
16. Mär	Samstag	Kerzerslauf
16. Mär	Samstag	Vereinswaldlauf TV-Riehen in der Langen Erlen 4380m
30. Mär	Samstag	Osterlauf Eiken
April		
01. Apr	Montag	Ostermontag Joggen findet statt
06. Apr	Samstag	Birslauf 10km
07. Apr	Sonntag	Freiburger (D) Marathon / Halbmarathon
07. Apr	Sonntag	Sonntagsjogging 08.40 Treffpunkt Otto Wenk Platz, wir Joggen in Allschwil
08. Apr	Montag	Joggingkurs 8. April bis Montag 10. Juni, letzter Kurstag mit Apéro
15. Apr	Montag	Spezialtraining*
20. Apr	Samstag	Staffellauf Quer durch Basel
27. Apr	Samstag	Eröffnungsmeeting Grendelmatte
28. Apr	Sonntag	Basler Frauenlauf 5,2Km / 10,4Km
Mai		
13. Mai	Montag	Spezialtraining*
15. Mai	Mittwoch	41. Gempen Berglauf 7,8 km ± 426m
18. Mai	Samstag	Grand-Prix von Bern 16km ± 170m / Altstadt 4,7 km
26. Mai	Sonntag	Dreiländer-Lauf 10.1 km / 21.1 km
Juni		
03. Jun	Montag	Spezialtraining*
8. / 9. Jun	Sa / So	Einkampfmeisterschaften Grendelmatte
09. Jun	Sonntag	Schweizer Frauenlauf Bern 10km / 5km
10. Jun	Montag	Letzter Kurstag mit Apéro
16. Jun	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Treffpunkt Finnenbahn Riehen
19. Jun	Mittwoch	Chrischonalauf 9,7km ± 225m

Juli		
August		
18. Aug	Sonntag	Sonntagsjogging 08.40 Otto Wenk Platz, Läufer werden nach Augst CH gefahren. Laufstrecke: Augst - Rheinfelden 7Km
25. Aug	Montag	Jogging / Walking und Grillieren Treffpunkt 19.00 noch nicht bekannt
September		
08. Sep	Sonntag	33. Wehratallauf 10,2km (unter Vorbehalt)
14. Sep	Samstag	SVM Promotionsliga und Schlussturnen TVR
14. Sep	Samstag	SOLA Basel
21. Sep	Samstag	45. Internationaler Greifenseelauf in Uster 21.1km / 10km Waeländer Volkslauf Inzlingen 10,2km (voraussichtlich) Basler Bruggenlauf 16,1 km / Altstadtlauf 6 km
23. Sep	Montag	Spezialtraining*
Oktober		
19. Okt	Samstag	Felix Meyer Gedenklauf TV Riehen
20. Okt	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 Rotengraben Bushaltestelle Riehener Lauftag
November		
10. Nov	Sonntag	Augusta Raurica Lauf 12 km / 5,5 km (unter Vorbehalt)
21. Nov	Donnerstag	Probetraining für Basler Stadtlaf (Treffpunkt Brunnen Münsterplatz)
23. Nov	Samstag	41. Basler Stadtlaf 5,5Km
Dezember		
	Samstag	Schwimmmeisterschaften TV-Riehen
01. Dez	Sonntag	Allschwiler Klausenlauf 10,2km / 5,7km
08. Dez	Sonntag	Sonntagsjogging 09.00 St. Chrischona Bushaltestelle, danach Morgenessen
Januar 2025		
06. Jan	Montag	kurzes gemeinsames Joggen, danach Neujahrsapéro 2025 Jogging / Walking

Der Joggingkurs findet vom Montag 8 April 2024 bis Montag 10. Juni 2024 statt

* An diversen Montagen führt Mario und Thomas ein Lauftraining für Jogger durch.
(Das Programm der Spezialtrainings wird jeweils 14 Tage zuvor mit einer Jogginginfo bekanntgegeben)