



Programm für Ueli's Lauf-Träff Rheinfelden 2 / 2018

DATUM	TAG	STRECKE	LAUFFORM	KM
02.07.2018	MO	Rüchirunde / Salinenrunde*	DL	5.6 / 9.2*
05.07.2018	DO	Joggingrunde / 2 x Wasserloch	DL	5.0 / 10.0*
09.07.2018	MO	Magdenerrunde Sommer plus*	DL / BL	6.0/9.0*
12.07.2018	DO	Galgenrunde plus*	Berglauf	6.3 / 9.6*
16.07.2018	MO	Mareilischloch- / Kaiseraugsterrunde*	Berglauf	6.0 / 11.7*
19.07.2018	DO	grün/gelbe * Lauf-Träff-Strecke	DL	6.0 / 8.0*
23.07.2018	MO	Galgenrunde plus*	Berglauf	6.3 / 9.6*
26.07.2018	DO	Spitalrunde / Heimenholzrunde*	DL	6.9 / 12.7*
30.07.2018	MO	grün/gelbe * Lauf-Träff-Strecke	DL	6.0 / 8.0*
02.08.2018	DO	Joggingrunde / 2 x Wasserloch	DL	5.0 / 10.0*
06.08.2018	MO	Rüchirunde / Salinenrunde*	DL	5.6 / 9.2*
09.08.2018	DO	Galgenrunde plus*	Berglauf	6.3 / 9.6*
13.08.2018	MO	grün/gelbe * Lauf-Träff-Strecke	DL	6.0 / 8.0*
16.08.2018	DO	kleine / grosse* Rötirunde	DL	5.6 / 9.6*
20.08.2018	MO	Steppbergrunde / Wasserloch crescendo*	Berglauf	6.9 / 12.5*
23.08.2018	DO	grün/gelbe * Lauf-Träff-Strecke	DL	6.0 / 8.0*
26.08.2018	SO	Grillen in Känerkinder bei Familie Moser (Einladung folgt separat)		
27.08.2018	MO	Spitalrunde / Heimenholzrunde*	DL	6.9 / 12.7*
30.08.2018	DO	kleine Rötirunde / 2 x Wasserloch	DL / LDL	5.6 / 5.0*
03.09.2018	MO	Mareilischloch- / Kaiseraugsterrunde*	Berglauf	6.0 / 11.7*
06.09.2018	DO	Joggingrunde / 2 x Wasserloch	DL	5.0 / 10.0*
10.09.2018	MO	Magdenerrunde Sommer	DL / BL	8.0
13.09.2018	DO	kleine / grosse* Rötirunde	DL	5.6 / 9.6*
17.09.2018	MO	Galgenrunde plus*	Berglauf	6.3 / 9.6*
20.09.2018	DO	Mareilischloch- / Kaiseraugsterrunde*	Berglauf	6.0 / 11.7*
24.09.2018	MO	Spitalrunde / Heimenholzrunde*	DL	6.9 / 12.7*
27.09.2018	DO	Magdenerrunde Sommer	DL / BL	8.0
01.10.2018	MO	Joggingrunde / plus 2 x Wasserloch	DL	5.0/10.0*
04.10.2018	DO	Steppbergrunde plus* / 2 x Wasserloch	Berglauf / Vorb.-Lauf	6.9 / 5.0*

08.10.2018	MO	kleine / grosse* Rötirunde	DL	5.6 / 9.6*
11.10.2018	DO	Rüchirunde / Salinenrunde*	DL	5.6 / 8.8*
13.10.2018	SA	HALLWILERSEELAUF	Wettkampf	21.1
15.10.2018	MO	Städtlirunde plus*	DL	6.5 / 9.5*
18.10.2018	DO	Schützenhausrund via Möhlin*	DL	7.8 / 9.0*
22.10.2018	MO	Möhlinrunde Dorf plus*	DL	7.5 / 10.0*
25.10.2018	DO	Magdenerrunde Winter plus*	DL	7.3 / 9.0
WECHSEL AUF WINTERZEIT				
29.10.2018	MO	Augartenrunde plus*	DL	7.2 / 11.0
01.11.2018	DO	Städtlirunde plus*	DL	6.5 / 9.5*
05.11.2018	MO	Magdenerrunde Winter plus*	DL	7.3 / 9.0
08.11.2018	DO	Schützenhausrund via Möhlin*	DL	7.8 / 9.0*
12.11.2018	MO	Rüchirunde / Salinenrunde*	DL	5.6 / 8.8*
15.11.2018	DO	Städtlirunde plus*	DL	6.5 / 9.5*
19.11.2018	MO	Möhlinrunde Dorf plus*	DL	7.5 / 10.0*
22.11.2018	DO	Magdenerrunde Winter plus*	DL	7.3 / 9.0
24.11.2018	SA	BASLER STADTLAUF	Wettkampf	5.5
26.11.2018	MO	Städtlirunde plus*	DL	6.5 / 9.5*
29.11.2018	DO	Schützenhausrund via Möhlin*	DL	7.8 / 9.0*
03.12.2018	MO	Augartenrunde plus*	DL	7.2 / 11.0
06.12.2018	DO	Städtlirunde plus*	DL	6.5 / 9.0*
10.12.2018	MO	Rüchirunde / Salinenrunde*	DL	5.6 / 8.8*
13.12.2018	DO	Möhlinrunde Dorf plus*	DL	7.5 / 10.0*
17.12.2018	MO	Magdenerrunde Winter plus*	DL	7.3 / 9.0
20.12.2018	DO	Städtlirunde plus*	Weihnachtslauf	6.5 / 9.0*

In der Woche 52 (Weihnachten bis Neujahr) findet kein organisierter Lauf- und Nordic-Walking-Träff statt.