

Trainingsprogramm 2026



Wann	Was	Wettkämpfe etc.
	= <i>Spezialtraining</i>	
	= <i>Termine 0-5 Aufbaukurs</i>	
	= <i>OZ DeLu geschlossen</i>	
07.01.2026	Deitingen - Subingen (9.3km)	
14.01.2026	Birchi - SO - Steinerhofstutz - Enge - Schössli Bleichenberg - Derendingen (kürzer: rote Brücke, Aare bis Kebag)	
21.01.2026	Intervall 1km-Runde Industrie Derendingen oder Emmen Bogenbrücke	
28.01.2026	Eichholz	
04.02.2026	LGD-Vereinslauf-Strecke Jubiläumsrunde (10.5km / 7.37km)	
11.02.2026	Birchi - rote Brücke - St. Niklaus - Schloss Waldegg / Wallierhof - Attisholz (13-14km)	16.1.26 GV im Rest. Bad
18.02.2026	Emmenspitz - rote Brücke (länger bis Fussgängerbrücke H4), (anschl. Vorstandssitzung)	
25.02.2026	Solothurn Treppentraining und Laufschule	28.2. Reusslauf
04.03.2026	Delphi-Stutz - Wasserreservoir - Elisabethenheim - Enge - Keller Fahnen - FC Biberist - Giriz	
11.03.2026	Fahrtspiel Strassenlaternen Derendingen Industrie - Subingen - Deitingen	
18.03.2026	1881 Run&Fun Strecke (Start ab DeLu - Emmenspitz Brücke - Hügel Brestenberg - Vögelisholz - Attisholz - 1881 - DeLu)	21.3. Kerzerlauf
25.03.2026	Emme Bogenbrücke	28.3. Thorberg-Trail (Trophy)
01.04.2026	(Sommerzeit) Eichholz	
08.04.2026	Derendinger-Lauf (Autobahnbrücke/Wylihof/Fass/Luterbach) (anschl. Vorstandssitzung)	12.4. Wiedlisbacher (Trophy)
15.04.2026	Schulhaus Mitteldorf Finnenbahn (Fahrtspiel) - Affolternwald (OZ geschlossen)	
22.04.2026	Delphi-Stutz - Wasserreservoir - Elisabethenheim - Enge - SO - Birchi	
29.04.2026	Pyramidentraining im Affolterwald 1-1-2-1-3-1.5-4-2-3-1.5-2-1-1, Alternativ Deitingen - Subingen (9.3km)	2.5. Buchsilau (Trophy) 40-J.-Jubi
06.05.2026	LGD-Vereinslauf-Strecke Jubiläumsrunde (10.5km / 7.37km)	9.5. GP BE
13.05.2026	Treffpunkt Schloss Waldegg, anschl. bräteln	14.5. Biketour?
20.05.2026	Emmenspitz - rote Brücke	25.5. Pfingstlauf Niederbipp
27.05.2026	Vitaparcours und/oder Hügelsprints Wasserreservoir oder Delphi-Stutz - Enge	
03.06.2026	Emme Bogenbrücke	5.-6.6. Bieler Laufage
10.06.2026	LGD-Vereinslauf-Strecke Jubiläumsrunde (10.5km / 7.37km)	12.6. Städtlauf Wangen a.A. Mizuno
17.06.2026	LGD-Vereinslauf n° 1	
24.06.2026	Luterbach - Flumenthal - Hubersdorf - Wallierhof - Attisholz 1881 - Luterbach (oder via SO = ca. 15km)	
01.07.2026	Eichholz (anschl. Vorstandssitzung)	
08.07.2026		
15.07.2026		5.7. Zermatter
22.07.2026	OZ geschlossen	
29.07.2026	OZ geschlossen	13.7. Vogellisi-Berglauf
05.08.2026	OZ geschlossen	
12.08.2026		
19.08.2026		
26.08.2026		9.8. Bleienbacher (Trophy)
02.09.2026		20.8. Emmenlauf Bätterkinden (Trophy)
09.09.2026		
16.09.2026		
23.09.2026	LGD-Vereinslauf n° 2	
30.09.2026		
07.10.2026		
14.10.2026	OZ geschlossen	
21.10.2026		