

Intensität	Tag	Datum	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Strecke	Dauer	Ort	Rennen
5	Mi	1							
	Do	2	DL 2 Container	Lauftraining mit Res Tschanz		0	85/60	19 Uhr Bergschulh.	
	Fr	3							
	Sa	4							
	So	5	Longjog Richtung Münsingen retour	Longjog Richtung Münsingen retour			120/100	9.30 Uhr ARA	
6	Mo	6							
	Di	7	Hügeltraining Thierachernegg	Hügeltraining Thierachernegg	DL		80/70/60	19 Uhr Bergschulh.	Höck
	Mi	8							
	Do	9	DL 2 Jaberg–Kirchdorf	Lauftraining mit Res Tschanz		S	75/60		
	Fr	10							
7	Sa	11						7.15 Uhr ARA Abfahrt	Skitag LSV Lenk
	So	12	Longjog Hartlisberg	Longjog Hartlisberg			90/80	9.30 Uhr ARA	
	Mo	13							
	Di	14	Testlauf 5 oder 10 km	Testlauf 5 oder 10 km	Testlauf 5 oder 10 km	Allmend	70/60/60	19 Uhr Bergschulh.	
	Mi	15							
8	Do	16	DL 2 Gürberunde	Lauftraining mit Res Tschanz		T	75/60	19 Uhr Bergschulh.	
	Fr	17							
	Sa	18						LSV Schneeschuh	Leimentaler Lauf
	So	19	Longjog Limbachtäli	Longjog Limbachtäli			90/80	9.30 Uhr ARA	
	Mo	20							
9	Di	21	Hügelläufe Uttigen	Hügelläufe Uttigen	Dauerlauf	Uttigen	70/60/60	19 Uhr Bergschulh.	
	Mi	22							
	Do	23	Lerchenfeldrunde vor Wettkampf	Lauftraining mit Res Tschanz			60/60	19 Uhr Bergschulh.	
	Fr	24							
	Sa	25							Bremgarten-Reuss
9	So	26	Longjog Brenzikofen	Longjog Brenzikofen			100/80	9.30 Uhr ARA	
	Mo	27							
	Di	28	Schneller Dauerlauf	Schneller Dauerlauf	Dauerlauf		80/70/60	19 Uhr Bergschulh.	
	Mi	29							

■ LSV-Anlass
■ Wettkampf
■ Testlauf
■ TL
■ harte Woche
■ schneller DL
■ SDL
■ mittlere Woche
■ mittlerer DL 2
■ MDL
■ leichte Woche
■ langsamer DL 1
■ LDL