

Waffenlaufmeisterschaft 2023

Datum	Lauf	Distanz
Sonntag, 16. April 2023	3. Wiedlisbacher Waffenlauf	13,1 Km
Sonntag, 07. Mai 2023	14. Domleschger Waffenlauf	14,0 km
Samstag, 13. Mai 2023	15. Lenzburger Waffenlauf	13,4 km
Sonntag, 28. Mai 2023	18. Sprint Waffenlauf Wohlen	10,0 Km
Sonntag, 02. Juli 2023	16. Fricktaler Waffenlauf Kaisten	15,4 Km
Samstag, 02. September 2023	11. Murianer Waffenlauf	14,8 Km
Samstag, 16. September 2023	7. Herderner Waffenlauf	14,4 Km
Samstag, 23. September 2023	2.5 Schlösserlauf Holderbank AG	11,3 km
Samstag, 21. Oktober 2023	10. Burgdorfer Waffenlauf	16,1 Km
Sonntag, 05. November 2023	11. Niederbipp Waffenlauf	21,1 Km
Sonntag, 19. November 2023	87. Frauenfelder Waffenlauf	42,2 Km

Gelände-/Berglaufmeisterschaft 2023

Datum	Lauf	Distanz
Samstag, 21. Januar 2023	Cross Country Lauf 2 x 4.75 km	9,5 Km
Samstag, 11. Februar 2023	Geländelauf Matzendorf	10,0 Km
Sonntag, 16. April 2023	Frühlingslauf Wiedlisbach	13,1 km
Freitag, 28. April 2023	Teufelschlucht Berglauf	8,0 Km
Donnerstag, 18. Mai 2023	Wengilauf	4,8 Km
Montag, 29. Mai 2023	Pfingstlauf Niederbipp	10,25 Km
Sonntag, 25. Juni 2023	JTT-Grenchenberglauf	12,0 Km
Sonntag, 20. August 2023	JTT-Wengi-Berglauf mit Bräteln	8,0 Km
Sonntag, 27. August 2023	JTT-Weissensteinlauf	14,3 Km
Sonntag, 10. September 2023	JTT-Roggenlauf Oensingen	10,2 Km
Sonntag, 08. Oktober 2023	Schwarzwaldmarathon	42,2/21,1/10 Km
Samstag, 02. Dezember 2023	Chlausenlauf Matzendorf	8,0 km

Für die Meisterschaft benötigen die Herren 6 Resultate und die Frauen 4 Resultate

grün = Berg / schwarz = Gelände

LGM Lauf-Cup

Datum	Veranstaltung	Verantwortlich
Donnerstag, 02. Februar 2023	Hallentraining	Ackermann Roman
Donnerstag, 06. Juli 2023	Duathlon mit Bräteln	Fluri Michael
Donnerstag, 20. Juli 2023	Minigolf	Fluri Andi
Donnerstag, 21. September 2023	Yoga	Novotna Jaroslava
Sa. 07 – Mo. 09 Oktober 2023	Schwarzwald Marathon	Fluri Toni
Freitag, 03. November 2023	Kegelabend	Klaus Thomas
Donnerstag, 14. Dezember 2023	LT Schlussessen	Nick Markus

Erklärung LGM Lauf-Cup

Startzeiten: Donnerstag 18.30 Uhr (gemäss Einladung des Verantwortlichen)

Pro Teilnahme am LGM Lauf-Cup gibt es 3 Punkte maximal 21 Punkte

Pro Laufteilnahme gibt es neu 1. Punkt

An der GV gibt es eine separate Rangverkündigung

Der Technische Leiter: Michael Fluri