

Nationales Leistungszentrum Nordwestschweiz

Trainings- und Wettkampftaktivitäten Mittel- und Langstreckenlauf Winter 2024-2025



Kalender- Woche	Kadertraining mit Stützpunkt 18.30h bis 20.30h	Kadertraining mit Stützpunkt 10.15h bis 12.15h	Kader - Zusammenzüge Trainingslager Wettkämpfe	Kadertrainer Fritz Schmocker fschmocker@bluewin.ch	Assistenztrainer André Puschnig a.puschnig@bluewin.ch
				St. Jakob	Schützenmatte
				Wettkämpfe	
42	Dienstag 15.10.	Samstag 19.10.	Sa 19.10. NLZ Kick off	20.10. Muttenz Herbstlauf	
43	Dienstag 22.10.	Samstag 26.10.			
44	Dienstag 29.10.	Samstag 02.11.		02.11. Langenthal Stadtlauf	
45	Dienstag 05.11.	Samstag 09.11.		03.11. Riehen 5km + 10km	
46	Dienstag 12.11.	Samstag 16.11.			
47	Dienstag 19.11.	Samstag 23.11.	Sa 23.11. Vergleichs- wettkampf Stadtlauf Basel	Sa 23.11. Basel Stadtlauf	
48	Dienstag 26.11.	Samstag 30.11.		24.11. Regensdorf Cross	
49	Dienstag 03.12.	Samstag 07.12.		8.12. Allschwil Klausenlauf	
50	Dienstag 10.12.	Samstag 14.12.		15.12. Zürich Silvesterlauf	
51	Dienstag 17.12.	Samstag 21.12.			
52				31.12. Gippingen Stauseelauf	
1			Sa 4.1. KZZ Maggingen	4.1. Eiken Cross	
2	Dienstag 07.01.		Sa 11.1. KZZ Maggingen+Düdingen	11.1. Düdingen Cross	
3	Dienstag 14.01.	Samstag 18.01.	Sa 18.1. KZZ Maggingen	19.01. St. Gallen Halle	
4	Dienstag 21.01.	Samstag 25.01.		25.01. Lausanne Cross	
5	Dienstag 28.01.		So 02.02. KZZ Biel-Benken	25./26. 01. Maggingen Halle	
6	Dienstag 04.02.	Samstag 08.02.		2.02. Biel-Benken Cross-KM	
7	Dienstag 11.02.	Samstag 15.02.		8./9. 02. Maggingen Halle	
8	Dienstag 18.02.	Samstag 22.02.		15.02. Luzern Cross	
9	Dienstag 25.02.	Samstag 01.03.		22./23. 02. St. Gallen Hallen-SM	
10	Dienstag 04.03.	Samstag 08.03.		23.02. Payerne 5km + 10km	
11	Dienstag 11.03.	Samstag 15.03.		01./02. 03. Maggingen Hallen-SM Nachwuchs	
12	Dienstag 18.03.	Samstag 22.03.	So 23.3. KZZ Lörrach Grüttauflauf	09.03. Bern Cross SM	
13	Dienstag 25.03.	Samstag 29.03.		16.03. Courroux 10km SM	
				23.03. Lörrach 5km + 10km + Staffel	

Weihnachts-
Ferien

Fasnachts-
Ferien