

# LGN Walking-Gruppe

Planung Sommerprogramm 2026



Monat:	Datum:	Wer:	Bemerkungen:	Zeit:
<b>März</b>	31.	Sabrina		75 Min.
<b>April</b>	7.	Anne-Marie	Frühlingsferien (Halle geschlossen)	75 Min.
	14.	Ruth	Frühlingsferien (Halle geschlossen)	75 Min.
	21.	Adelheid		75 Min.
	28.	Martin		75 Min.
<b>Mai</b>	5.	Andi		90 Min.
	12.	Brigitte		75 Min.
	19.	Andi	Bootcamp zum Aufwärmen (alle)	90 Min.
	26.	Anne-Marie		75 Min.
<b>Juni</b>	2.	Ruth		75 Min.
	9.	Anne-Marie	Longwalk	135 Min.
	16.	Brigitte		75 Min.
	23.	Sabrina		90 Min.
	30.	Adelheid		75 Min.
<b>Juli</b>	7.	Sabrina	Spez.-Programm gem. Manuel	Ansage <sup>2)</sup>
	14.	Ruth	ab Kleinholz / Stadthalle Olten	Ansage <sup>2)</sup>
	21.	Andi	Tüfelsschlucht / ab COOP Hägendorf	Ansage <sup>2)</sup>
	28.	Adelheid	ab Schützenhaus Dulliken	Ansage <sup>2)</sup>
<b>August</b>	4.		ab Fuchslochhütte Kappel (Born) <sup>1)</sup>	75 Min.
	11.	Ruth		75 Min.
	18.	Andi	Bootcamp zum Aufwärmen (alle)	90 Min.
	25.	Hedi		75 Min.
<b>September</b>	1.	Anne-Marie		75 Min.
	8.	Hedi		75 Min.
	15.	Martin		75 Min.
	22.	Andi	Schlusslauf / Ende Sommerprogramm	75 Min.
	29.	Adelheid	Winter-Programm 2026-2027	75 Min.

<sup>1)</sup> Grillabend

<sup>2)</sup> Trainingsdauer variabel 75, 90 oder 105 Min. (temperaturabhängig).  
Die Dauer wird jeweils bis Sonntagabend im Chat bekannt gegeben