



Donnerstags-Trainings 2020

Start: 18.00 Uhr; Ort: Bern-Länggasse Forstzentrum

Tag:	Datum:	Tour:	No:
Donnerstag	02.04.20	Münchenbuchsee-Jegenstorf-Krauchthal	1
Donnerstag	09.04.20	Gümmenen-Ried b. Kerzers	2
Donnerstag	16.04.20	Kein Training (Karfreitag-Ausfahrt)	3
Donnerstag	23.04.20	Allenlüften-Niederried-Stauwehr	4
Donnerstag	30.04.20	Jegenstorf-Lutertal-Worb	5
Donnerstag	07.05.20	Laupen-St. Antöni	8
Donnerstag	14.05.20	Fraubrunnen-Kyburg-Etzelkofen	6
Donnerstag	21.05.20	AUFFAHRT / kein Abendtraining!	
Donnerstag	28.05.20	Obermonten-Fribourg	7
Donnerstag	04.06.20	Wynigen-Lueg-Burgdorf	9
Donnerstag	11.06.20	Kerzers-Murten	10
Donnerstag	18.06.20	Krauchthal-Obergoldbach	11
Donnerstag	25.06.20	Aarberg-Etzelkofen	12
Donnerstag	02.07.20	Oberburg-Lueg	13
Donnerstag	09.07.20	Jeuss-Kerzers	14
Donnerstag	16.07.20	Dieterswald-Heimisbach	15
Donnerstag	23.07.20	Würzbrunnen-Oberdiessbach	16

Donnerstag	30.07.20	Oberburg-Tanne	17
Samstag	01.08.20	ROGER's Jura-Tour	150km
Donnerstag	06.08.20	Bätterkinden-Buchegg-Kyburg	18
Donnerstag	13.08.20	Niederried Stauwehr-Aarberg	19
Donnerstag	20.08.20	Schiffenensee-Wohlensee	20
Donnerstag	27.08.20	Schmitten-Wahlern (Kirche)	21
Donnerstag	03.09.20	Aarberg-Frieswil	22
Donnerstag	10.09.20	Meikirch-Dieterswil	23
Donnerstag	17.09.20	Thörishaus-Schwarzenburg	24
Donnerstag	24.09.20	Schüpfen-Schüpberg	25
Donnerstag	01.10.20	Oberbottigen-Matzenried-Süri-Ledi-Bern	26

onnerstags-Strecken, 18.00 Uhr ab FZ Länggasse, Bern

- Tour 1 Münchenbuchsee-Jegenstorf-Krauchthal ca. 50 km**
 Forstzentrum – Halenbrücke - Herrenschwanden – Riedererwald -
 Niederlindach – Oberlindach – Diemerswil – Münchenbuchsee –
 (Chrüteroski) – Moossee/links – Urtenen – Jegenstorf – Münchringen –
 Holzmühle – Richtung Hindelbank – Mötschwil – Hänggelen – Grauenstein
 – Krauchthal – Lindental – Boll – Ostermundigen – Forstzentrum.
- Tour 2 Gümmenen- Ried b. Kerzers ca. 52 km**
 Forstzentrum – Gäbelbach – Riedern – Frauenkappelen – Heggidorn –
 Oberei – Buttenried – Marfeldingen – Gümmenen – Ferenbalm – Agriswil –
 Ried b. Kerzers – Ulmiz – Liebistorf – Kriechenwil – Laupenmüli – Tal -
 Süri – Bramberg – Neuenegg – Landstuhl – Oberwangen – Niederwangen
 (Bauhaus) – Wangenstrasse – Stöckacker – Weyerli - Forstzentrum.
- Tour 3 Düdingen-Schwarzenburg ca. 60 km**
 Forstzentrum – Bümpliz – Niederwangen – Landstuhl – Neuenegg –
 Sensebrügg – Bagiwil – Fendringen – Richterwil (li)– Fillistorf – Galmis –
 Düdingen – Mariahilf – Tifers – Heitenried – Schwarzenburg –
 Mittelhäusern – Köniz – Bern – Bern Forstzentrum
- Tour 4 Allenlüften-Niederried-Stauwehr ca. 66 km**
 Forstzentrum – Tobler – Riedbach – Juchlishaus – Allenlüften – Buech –
 Mühleberg – Marfeldingen – Gümmenen – Wileroltigen – Golaten –
 Niederried Stauwehr – Oltigen – Matzwil – Salvisberg – Wohlensee -
 Illiswil(l/r) – Säriswil – Meikirch - Schüpberg(r) – Kirchlindach –
 Niederlindach – Halenbrücke – Forstzentrum.
- Tour 5 Jegenstorf-Lutertal-Worb ca. 67 km**
 Forstzentrum – Halenbrücke – Herrenschwanden – Riedererwald –
 Niederlindach – Münchenbuchsee – Chrüteroski - Deisswil – Bangerten –
 Zuzwil – Jegenstorf – Münchringen – Hindelbank - Hettiswil(l) – Hänggelen
 – Mötschwil - Rohrmoos(r) - Krauchthal – Lutertal - Luterbach – Bächli -
 Littewil – Arni - Bangerten – Worb – Dentenberg – Gümligen -
 Forstzentrum.
- Tour 6 Fraubrunnen-Kyburg-Etzelkofen ca. 68 km**
 Forstzentrum – Halenbrücke - Herrenschwanden – Riedererwald –
 Zollikofen - Hirzenfeld - Münchenbuchsee – (Chrüteroski) – Deisswil –
 Bangerten – Scheunen (li/re) – Etzelkofen (Mitte Dorf re) – Fraubrunnen –
 Aefligen – Altwyde – Bätterkinden – Kyburg – Brittern (li) – Limpach -
 Mülchi – Etzelkofen – Zuzwil – Moospinte – Münchenbuchsee –
 Diemerswil – Oberlindach – Niederlindach – Herrenschwanden –
 Forstzentrum
- Tour 7 Obermonten-Fribourg ca. 68 km**
 Forstzentrum – Weyermannshaus – Ausserholligen – Niederwangen –
 Oberwangen – Thörishaus – Flamatt – Mülital – Niedermuren – St. Antoni

– Obermonten Pt 823 – Alterswil – Aeschlenberg - St. Ursen – Römerswil – Bourguillon – Fribourg – Mariahilf – Müllital – Flamatt – Thörishaus – Oberwangen – Niederwangen – Ausserholligen – Weyermannshaus – Forstzentrum.

- Tour 8 Laupen-St. Antöni ca. 68 km**
 Forstzentrum – Tobler – N'bottigen – O'bottigen - Matzenried-Süri/Thalweg – Laupen - Bösing(en) – Friesenheid – Filistorf – Galmis – Heitiwil (li) – Lustorf – Ried – Vetterwil – Wiler – Säget – Weierli – Rohr - St. Antöni - Rtg Heitenried/Senke links, 800m rechts - Wiler vor Holz – Mischleren – Hofmatt – Ueberstorf – Blattishaus – Thörishaus – Niederwangen – Bümpliz - Forstzentrum.
- Tour 9 Wynigen-Lueg-Burgdorf ca. 75 km**
 Forstzentrum – Halenbrücke - Herrenschwanden – Riedererwald - Niederlindach – Münchenbuchsee – Chrüteroski – Zuzwil – Jegenstorf – Holzmühle – Zauggenried – Kirchberg – Ersigen – Niederösch – Wynigen – Lueg – Kaltacker – Heimiswil – Burgdorf – Mötschwil – Hindelbank – Urtenen – Sand – Ittigen – Bern - Forsthaus
- Tour 10 Kerzers-Murten ca. 80 km**
 Forstzentrum – Gäbelbach – Riedbach – Juchlishaus – Allenlüften – Mauss – Gümnenen – Wileroltigen – Kerzers – Galmiz – Muntelier – Murten – Münchenwiler – Cressier – Klein Günschelmutz – Gurmels – Kriechenwil – Laupen – Thal – Süri – Oberbottigen – Bümpliz – Forstzentrum
- Tour 11 Krauchthal-Obergoldbach ca. 75 km**
 Forstzentrum – Stuckishaus – Zollikofen – Rütli – Moosseedorf Veloweg – Mattstetten – Bäriswil - Hueb – Krauchthal – Dieterswald – Oberburg – Hasle – Goldbach – Obergoldbach – Tanne – Arnisäge – Rot – Chleiot – Grosshöchstetten – Schlosswil – Richigen – Worb – Boll – Ostermundigen – Bern – Forstzentrum
- Tour 12 Aarberg-Etzelkofen ca. 70 km**
 Forstzentrum – Halenbrücke - Herrenschwanden(r) – Niederlindach – Oberlindach – Diemerswil - Münchebuchsee/Golf (l) – Deisswil – Bangerten - Hohrain-Dieterswil – Seewil – Schüpfen - Ziegelried (r/l) – Allenwil – Grissenberg – Seedorf – Lobsigen – Aarberg -(Radweg Lyss, l/r)- Hardern – Scheunenberg – Wengi – Waltwil – Rumpoldsried – Messen – Brunnenthal – Etzelkofen – Zuzwil – Münchenbuchsee – Zollikofen – Forstzentrum

- Tour 13 Oberburg-Lueg** **ca. 80 km**
 Forstzentrum – Stuckishaus – Zollikofen – Rüti – Moosseedorf Veloweg –
 Mattstetten – Hindelbank – Hettiswil – Grauenstein – Hänggelen –
 Rohrmoos – (r) ins Krauchthal – Oberburg – Heimiswil – Kaltacker – Lueg
 – Affoltern – Rinderbach – Rüegsau – Hasle – Biembach – Lutterbach –
 Utzigen – Ostermundigen – Forstzentrum.
- Tour 14 Jeuss-Kerzers** **ca. 80 km**
 Forstzentrum – Niederwangen – Niederwangenhubel– Neuenegg- Laupen
 – Kriechenwil - Obere Mühle – Jeuss – Salvenach - Lurtigen(I) – Altavilla –
 Galmiz – Ried – Kerzers – Fräschels – Kallnach – Bargaen – Aarberg –
 Lobsigen – Landerswil – Frieswil – Innerberg – Murzelen – Illiswil – Wohlen
 – Eymatt - Forstzentrum.
- Tour 15 Dieterswald-Heimisbach** **ca. 80 km**
 Forstzentrum – Stuckishaus – Zollikofen – Rüti – Grauholz Raststätte –
 Forstzentrum Grauholz – Habstetten – Krauchthal – Dieterswald –
 Lutterbach – Oberburg – Hasle – Rüegsau – Rüegsbach – Neuenegg -
 Gammenthal – Richtung Wasen (r) – Thal im Heimisbach – Heimisbach –
 Grünenmatt – Lützelflüh – Goldbach – Schafhausen – Bigenthal –
 Walkringen – Richigen – Worb Station – Forstzentrum.
- Tour 16 Würzbrunnen-Oberdiessbach** **ca. 80 km**
 Forstzentrum –Tiefenau– Worblaufen –Ittigen – Bolligen – Stettlen – Worb
 – Trimstein – Schlosswil – Grosshöchstetten – Zäziwil – Station Bowil –
 Steinen – Steinengrabe – Würzbrunnen – Röthenbach – Jassbach –
 Linden – Oberdiessbach – Freimettigen – Konolfingen –Ursellen –
 Trimstein – Beitenwil – Vielbringen – Bern – Forstzentrum
- Tour 17 Oberburg-Tanne** **ca. 70 km**
 Forstzentrum – Stuckishaus – Zollikofen – Rütli – Moosseedorf – Urtenen
 – Mattstetten – Münchringen – Hindelbank – Grauenstein – Oberburg –
 Hasle b. B. – Goldbach – Bigel – Tal – Schwändi – Tanne – Biglen – Worb
 – Dentenberg – Utzlenberg – Stettlen – Ostermundigen – Bern –
 Forstzentrum
- Tour 18 Bätterkinden-Buchegg-Kyburg** **ca. 68 km**
 Forstzentrum – Herrenschwanden – Münchenbuchsee – Moospinte –
 Zuzwil – Iffwil – Etzelkofen – Mülchi – Limpach – Bätterkinden links –
 Buchegg – Kyburg – Brügglen – Mühledorf – Aetigkofen – Gächliwil –
 Lütterswil – Bietzwil – Schnottwil – Wengi – Grossaffoltern - Bundkofen –
 Schüpfen – Grächwil – Ortschwaben – Halenbrücke – Forstzentrum
- Tour 19 Niederried Stauwehr-Aarberg** **ca. 68 km**
 Forstzentrum – Eymatt – Wohlen – Uettligen – Pt 617 links – Säriswil –
 Innerberg – Frieswil – Matzwil – Oltigen – Niederried Stauwehr –
 Ostermanigen – Jucher – Radelfingen – Aarberg – Spins – Wiler –

Kosthofen – Schüpfen – Schwanden – Münchenbuchsee – Hirzenfeld – Niederlindach – Herrenschwanden – Forstzentrum.

- Tour 20 Schiffenensee-Wohlensee ca. 60 km**
 Forstzentrum – Niederbottigen – Niederwangen – Neuenegg – Sensebrügg – Bagiwil – Staffels – Fendingen – Richterswil – Bundtels – Schlätti – Schiffenensee Stauwehr - Kleingurmels(r) – Kriechenwil – Gammen – Biberen – Gümnenen – Marfeldingen – Buttenried – Wohlensee Stauwehr – Steinisweg – Illiswil – Wohlen - Eymatt-Forstzentrum.
- Tour 21 Schmitten-Wahlern (Kirche) ca. 60 km**
 Forstzentrum – Niederbottigen – Oberbottigen – Matzenried – Pt 648 – Landstuhl – Neuenegg – Brügelbach – Laupen – Noflen – Fendingen – Friseneid – Schmitten – Niedermuhren – Heitenried – Schwarzenburg – Richtung Mamishaus dann links – Wahlern (Kirche) – Ried – Steinenbrünnen – Äckenmatt – Mittelhäusern – Bern – Forstzentrum
- Tour 22 Aarberg-Frieswil ca. 52 km**
 Forstzentrum – Halenbrücke - Herrenschwanden – Riedererwald - Niederlindach – Oberlindach – Diemerswil – Münchenbuchsee – Schwanden – Schüpfen – Bundkofen – Kosthofen - Wiler - Spins - Aarberg (nach Holzbrücke links Radweg der Aare entlang über die Holzbogenbrücke) – Niederried Stauwehr – Oltigen – Matzwil – Frieswil – Murzelen – Illiswil – Wohlen – Eymatt – Forstzentrum.
- Tour 23 Meikirch-Dieterswil ca. 45 km**
 Forstzentrum - Eymatt – Hinterkappelen – Höfenstrasse – Wohlensee – Mühlegässli – Illiswil – Lochholzstrasse – Säriswil – Meikirch – Grächwil – Schüpfen – Schwanden – Seewil – Dieterswil – Bangerten – Deisswil b. M. – Münchenbuchsee – Zollikofen – Bern – Forstzentrum.
- Tour 24 Thörishaus-Schwarzenburg ca. 45 km**
 Forstzentrum – Bümpliz - Niederwangen – Thörishaus- Mittelhäusern – Schwarzenburg– Heitenried – Mühlithal – Flamatt – Neuenegg – Landstuhl – Niederwangen – Bümpliz – Forstzentrum
- Tour 25 Schüpfen-Schüpberg ca. 40 km**
 Forstzentrum – Halenbrücke - Herrenschwanden – Riedererwald - Niederlindach – Oberlindach – Diemerswil – Münchenbuchsee – Schwanden – Schüpfen – Schüpberg – Meikirch – Säriswil – Illiswil – Wohlen – Eymatt – Forstzentrum
- Tour 26 Oberbottigen-Matzenried-Süri-Ledi-Bern ca. 35 km**
 Forstzentrum – Bümpliz - Oberbottigen – Matzenried - Rosshäusern – Ledi – Heggidorn – Frauenkappelen – Bümpliz – Bern – Forstzentrum