



Donnerstags-Trainings 2024 «Ambitionierte»

Start: 18.00 Uhr; Ort: Bern-Länggasse Forstzentrum

Tag:	Datum:	Tour:	No:
Freitag	29.03.24	Karfreitag-Ausfahrt (Murtensee-Tour)	
Donnerstag	04.04.24	Münchenbuchsee-Jegenstorf-Krauchthal	1
Montag-Freitag	08.-12.04.24	RRCB Trainingslager Mergozzo 2024	
Donnerstag	11.04.24	Gümmenen-Ried b. Kerzers	2
Donnerstag	18.04.24	Düdingen-Schwarzenburg	3
Donnerstag	25.04.24	Allenlüften-Niederried-Stauwehr	4
Donnerstag	02.05.24	Jegenstorf-Luterbach-Worb	5
Donnerstag	09.05.24	Auffahrt (kein Training)	
Donnerstag	16.05.24	Laupen-St. Antöni	6
Donnerstag	23.05.24	Fraubrunnen-Kyburg-Etzelkofen	7
Donnerstag	30.05.24	Obermonten-Fribourg	8
Donnerstag	06.06.24	Wynigen-Lueg-Burgdorf	9
Donnerstag	13.06.24	Kerzers-Murten	10
Donnerstag	20.06.24	Krauchthal-Obergoldbach	11
Donnerstag	27.06.24	Aarberg-Etzelkofen	12
Donnerstag	04.07.24	Oberburg-Lueg	13
Donnerstag	11.07.24	Jeuss-Kerzers	14
Donnerstag	18.07.24	Dieterswald-Heimisbach	15

Donnerstag	25.07.24	Würzbrunnen-Oberdiessbach	16
Donnerstag	01.08.24	1. August Tour «Neuenburgersee mit Abstecher» ca. 160 km	
Donnerstag	08.08.24	Oberburg-Tanne	17
Donnerstag	15.08.24	Bätterkinden-Mühledorf-Grächwil	18
Donnerstag	22.08.24	Niederried Stauwehr-Ostermanigen-Aarberg	19
Donnerstag	29.08.24	Schiffenensee-Wohlensee	20
Donnerstag	05.09.24	Schmitten-Wahlern (Kirche)	21
Donnerstag	12.09.24	Aarberg-Frieswil	22
Donnerstag	19.09.24	Meikirch-Dieterswil	23
Donnerstag	26.09.24	Schüpfen-Schüpberg	25
Donnerstag	03.10.24	Oberbottigen-Matzenried-Süri-Ledi-Bern	26

Donnerstags-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.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253027874>
- 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.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253032989>
- 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 – Forstzentrum
<https://connect.garmin.com/modern/course/253033112>
- 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.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253033231>
- Tour 5 Jegenstorf-Luterbach-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.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253033380>
- Tour 6 Laupen-St. Antöni ca. 68 km**
Forstzentrum – Tobler – N'bottigen – O'bottigen - Matzenried-Süri/Thalweg – Laupen - Bösing(en)l) – Friesenheid – Filistorf – Galmis – Heitiwil (li)– Lustorf – Ried – Vetternwil – Wiler – Säget – Weierli – Rohr - St. Antöni - Rtg Heitenried/Senke links, 800m rechts - Wiler vor Holz – Mischleren – Hofmatt – Ueberstorf – Blattishaus – Thörishaus – Niederwangen – Bümpliz - Forstzentrum.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253034413>

- Tour 7 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
<https://connect.garmin.com/modern/course/253034551>
- Tour 8 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 – Mülital – Flamatt – Thörishaus – Oberwangen – Niederwangen – Ausserholligen – Weyermannshaus – Forstzentrum
<https://connect.garmin.com/modern/course/253034750>
- 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
<https://connect.garmin.com/modern/course/253034894>
- 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
<https://connect.garmin.com/modern/course/253035007>
- Tour 11 Krauchthal-Obergoldbach ca. 75 km**
 Forstzentrum – Stuckishaus – Zollikofen – Rütli – Moosseedorf Veloweg – Mattstetten – Bärswil - Hueb – Krauchthal – Dieterswald – Oberburg – Hasle – Goldbach – Obergoldbach – Tanne – Arnisäge – Rot – Chleiot – Grosshöchstetten – Schlosswil – Richigen – Worb – Boll – Ostermundigen – Bern – Forstzentrum
<https://connect.garmin.com/modern/course/253035135>
- 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
<https://connect.garmin.com/modern/course/253035235>

- 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.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253035347>
- Tour 14 Jeuss-Kerzers ca. 80 km**
Forstzentrum – Niederwangen – Niederwangenhubel– Neuenegg- Laupen – Kriechenwil - Obere Mühle – Jeuss – Salvenach - Lurtigen(l) – Altavilla – Galmiz – Ried – Kerzers – Fräschels – Kallnach – Bargaen – Aarberg – Lobsigen – Landerswil – Frieswil – Innerberg – Murzelen – Illiswil – Wohlen – Eymatt - Forstzentrum.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253035434>
- 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.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253037040>
- 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
<https://connect.garmin.com/modern/course/253037138>
- 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
<https://connect.garmin.com/modern/course/253037258>
- Tour 18 Bätterkinden-Kyburg-Mühledorf-Grächwil ca. 68 km**
Forstzentrum – Herrenschwanden – Münchenbuchsee – Moospinte – Zuzwil – Iffwil – Etzelkofen – Mülchi – Limpach – Bätterkinden links – Buchegg – Kyburg – Brügglen – Mühledorf – Aetigkofen – Gächliwil – Lüterswil – Bietzwil – Schnottwil – Wengi – Grossaffoltern - Bundkofen – Schüpfen – Grächwil – Ortschwaben – Halenbrücke – Forstzentrum
<https://connect.garmin.com/modern/course/253037336>

- Tour 19 Niederried Stauwehr-Ostermanigen-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 – Niderlindach – Herrenschwanden – Forstzentrum.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253037421>
- Tour 20 Schiffenensee-Wohlensee ca. 60 km**
 Forstzentrum – Niederbottigen – Niederwangen – Neuenegg – Sensebrügg – Bagiwil – Staffels – Fendringen – Richterswil – Bundtels – Schlätti – Schiffenensee Stauwehr - Kleingurmels(r) – Kriechenwil – Gammen – Biberen – Gümnenen – Marfeldingen – Buttenried – Wohlensee Stauwehr – Steinisweg – Illiswil – Wohlen - Eymatt-Forstzentrum.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253037498>
- Tour 21 Schmitten-Wahlern (Kirche) ca. 60 km**
 Forstzentrum – Niederbottigen – Oberbottigen – Matzenried – Pt 648 – Landstuhl – Neuenegg – Brügelbach – Laupen – Noflen – Fendringen – Friseneid – Schmitten – Niedermuhren – Heitenried – Schwarzenburg – Richtung Mamishaus dann links – Wahlern (Kirche) – Ried – Steinenbrünnen – Äckenmatt – Mittelhäusern – Bern – Forstzentrum
<https://connect.garmin.com/modern/course/253037590>
- 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.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253037712>
- 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.
<https://connect.garmin.com/modern/course/253037791>
- Tour 24 Thörishaus-Schwarzenburg ca. 45 km**
 Forstzentrum – Bümpliz - Niederwangen – Thörishaus - Mittelhäusern – Schwarzenburg– Heitenried – Mühlthal – Flamatt – Neuenegg – Landstuhl – Niederwangen – Bümpliz – Forstzentrum
<https://connect.garmin.com/modern/course/253037878>

Tour 25 Schüpfen-Schüpberg

ca. 40 km

Forstzentrum – Halenbrücke - Herrenschwanden – Riedererwald -
Niederlindach – Oberlindach – Diemerswil – Münchenbuchsee –
Schwanden – Schüpfen – Schüpberg – Meikirch – Säriswil – Illiswil – Wohlen –
Eymatt – Forstzentrum

<https://connect.garmin.com/modern/course/253038034>

Tour 26 Oberbottigen-Matzenried-Süri-Ledi-Bern ca. 35 km

Forstzentrum – Bümpliz - Oberbottigen – Matzenried - Rosshäusern – Ledi –
Heggidorn – Frauenkappelen – Bümpliz – Bern – Forstzentrum

<https://connect.garmin.com/modern/course/253038123>