



www.c3le.ch

CYCLE MIT UNS

Montag	30.09.24		
Increasing Pyramide	Start: 11:45h	Evelyne	Cycling Center: Allschwil
Fartlek	Start: 20:10h	Imad	Cycling Center Aesch

Dienstag	01.10.24		
Decreasing Pyramide	Start: 11:45h	Nadia	Cycling Center: Allschwil
Increasing Pyramide	Start: 20:10h	Brigit	Cycling Center Aesch

Mittwoch	02.10.24		
Surprise	Start: 11:45h	Jana	Cycling Center: Allschwil

Donnerstag	03.10.24		
Flatland	Start: 19h	Claudia	Cycling Center: Allschwil
Fartlek	Start: 19:10h	Sandro	Cycling Center Aesch

Freitag	04.10.24		
Intervall ext.	Start: 11:45h	Chris	Cycling Center: Allschwil



www.c3le.ch

CYCLE MIT UNS

Montag	07.10.24		
High End Endurance	Start: 11:45h	Evelyne	Cycling Center: Allschwil
High End Endurance	Start: 20:10h	Imad	Cycling Center Aesch
Dienstag	08.10.24		
Increasing Pyramide	Start: 11:45h	Brigit	Cycling Center: Allschwil
Flatland	Start: 20:10h	Cecco	Cycling Center Aesch
Mittwoch	09.10.24		
Pyramide	Start: 11:45h	Jana	Cycling Center: Allschwil
Donnerstag	10.10.24		
Fartlek	Start: 19h	Nadia	Cycling Center: Allschwil
Intervall ext.	Start: 19:10h	Carlo	Cycling Center Aesch
Freitag	11.10.24		
Low end Endurance	Start: 11:45h	Chris	Cycling Center: Allschwil



CYCLE MIT UNS

Montag	14.10.24		
Flatland	Start: 11:45h	Cecco	Cycling Center: Allschwil
Surprise	Start: 20:10h	Imad	Cycling Center Aesch
Dienstag	15.10.24		
Laps	Start: 11:45h	Brigit	Cycling Center: Allschwil
Laps	Start: 20:10h	Cecco	Cycling Center Aesch
Mittwoch	16.10.24		
Increasing Pyramide	Start: 11:45h	Jana	Cycling Center: Allschwil
Donnerstag	17.10.24		
High End Endurance	Start: 19h	Claudia	Cycling Center: Allschwil
Intervall ext..	Start: 19:10h	Carlo	Cycling Center Aesch
Freitag	18.10.24		
Fartlek	Start: 11:45h	Nadia	Cycling Center: Allschwil



www.c3le.ch

CYCLE MIT UNS

Montag	21.10.24		
Intervall int.	Start: 11:45h	Gast	Cycling Center: Allschwil
Fartlek	Start: 20:10h	Imad	Cycling Center Aesch
Dienstag	22.10.24		
Low End Endurance	Start: 11:45h	Sidonia	Cycling Center: Allschwil
Hill	Start: 20:10h	Cecco	Cycling Center Aesch
Mittwoch	23.10.24		
High End Endurance	Start: 11:45h	Jana	Cycling Center: Allschwil
Donnerstag	24.10.24		
Hill	Start: 19h	Claudia	Cycling Center: Allschwil
High End Endurance	Start: 19:10h	Sandro	Cycling Center Aesch
Freitag	25.10.24		
Intervall ext.	Start: 11:45h	Chris	Cycling Center: Allschwil



www.c3le.ch

CYCLE MIT UNS

Montag	28.10.24		
Surprise	Start: 11:45h	Chris	Cycling Center: Allschwil
Pyramide	Start: 20:10h	Imad	Cycling Center Aesch
Dienstag	29.10.24		
Increasing Pyramide	Start: 11:45h	Brigit	Cycling Center: Allschwil
Fartlek	Start: 20:10h	Cecco	Cycling Center Aesch
Mittwoch	30.10.24		
Flatland	Start: 11:45h	Jana	Cycling Center: Allschwil
Donnerstag	31.10.24		
Intervall ext.	Start: 19h	Claudia	Cycling Center: Allschwil
Fartlek	Start: 20:10h	Sandro	Cycling Center Aesch
Freitag	01.11.24		
Increasing Pyramide	Start: 11:45h	Chris	Cycling Center: Allschwil
Samstag	02.11.24		
Doppelstunde	Start: 9:30h	Cecco	Cycling Center: Allschwil