



Läufergruppe Horn

Long Jogs 2020



Liebe Lauffreunde

Das OK des Aargau Halbmarathon und die LG Horn, Gebenstorf-Turgi bieten Dir Long Jogs zur Vorbereitung auf einen halben oder ganzen Marathon im Frühjahr an.

Diese bestehen jeweils aus zwei Schlaufen. Nach der ersten Schlaufe kehren wir an den Startpunkt zurück und hängen eine weitere Route an. Man kann somit wählen, ob man den ersten oder zweiten Teil oder die gesamte Distanz mitlaufen möchte.

Eingeladen sind alle Hörner und Lauffreunde um gemeinsam eine Runde zu drehen.

Long Jog 1

Flache Strecke der Aare entlang

Datum: Sonntag, 26. Januar 2020

Zeit: 9:00 Uhr

Ort: **Parkplatz Geissenschachen, Brugg (Insel)**

Schlaufe 1: Brugg – PSI Villigen -Brugg

<https://s.geo.admin.ch/85e73644d9>

Länge: ca. 17.5 km, flach

Zeit: ca. ab 10:50 Uhr

Schlaufe 2: Brugg – Villnachern – Umiken – Brugg

<https://s.geo.admin.ch/85e278c1f8>

Länge: ca. 11.5 km, flach

Long Jog 2

Hügeliger Lauf an einigen Schlössern vorbei

Datum: Sonntag, 16. Februar 2020

Zeit: 9:10 Uhr

Ort: **Aquarena, Schinznach-Bad**

Schlaufe 1: Schinznach – Scherz – Brunegg – Wildegg – Schinznach

<https://s.geo.admin.ch/85e741cc3f>

Länge: ca. 19 km, HD ca. 250 m

Zeit: ca. ab 11:10 Uhr

Schlaufe 2: Schinznach – Bözenegg – Oberflachs – Schinznach

<https://s.geo.admin.ch/85e2914b2e>

Länge: ca. 12 km, HD ca. 150 m

Wer Lust hat erholt sich danach im Thermalbad.



Läufergruppe Horn

Long Jogs 2020



Long Jog 3

Streckenbesichtigung

Datum: Sonntag, 22. März 2020

Zeit: 9:00 Uhr

Ort: **Parkplatz Start-Ziel Aargau Halbmarathon**

Schleufe 1: Aarau – Schönenwerd – Aarau

<https://s.geo.admin.ch/85e748aea1>

Länge: ca. 10 km, flach

Zeit: ca. ab 10:00 Uhr

Schleufe 2: Strecke Aargau Halbmarathon

<https://www.aargau-halbmarathon.ch/>

Länge: 21.1 km

Höhendiff.: ca. 200 m

Wir werden Gruppen mit einer Pace von 5:30/6:00/6:30 min/km bilden.

Voraussetzung ist eine gute Grundlagenausdauer sowie 10 km in 60 bis 65 Minuten absolvieren zu können.

Zu beachten:

- Die Teilnahme ist kostenlos
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- Jegliche Haftung wird abgelehnt.
- Bei Abbruch des Laufs selbständige Rückkehr ab nächster Bushaltestelle oder Bahnhof.
- Für Verpflegung ist Jeder selber besorgt.

Wir bitten um Anmeldung über die Homepage des Aargau Halbmarathon.

Wir freuen uns auf gemeinsame Lauferlebnisse.
