

STRECKE SAMSTAG

Streckenangaben
18 Kilometer
670 Höhenmeter

Erster Wechsel InLine > Laufen
9:40 Uhr

Erste Zielankunft Laufen
11:15 Uhr

Sammelstart Laufen
13:25 Uhr

Kontrollschluss
16:40 Uhr

Gefährliche Stellen

- Rutschige Steine, vor allem bei Nässe. In Abstiegen vorsichtig laufen.
- Kreuzung Hauptstrasse.
- Kreuzung mit Inlinestrecke.

Besonderes
Alle Verpflegungsfälle sind ausschliesslich in der «Abfallzone» nach dem Verpflegungsposten und nicht an der Strecke zu entsorgen, sonst Zeitstrafe.

WILDEGG SCHLOSS ÜBERSICHT

WILDEGG SCHLOSS START

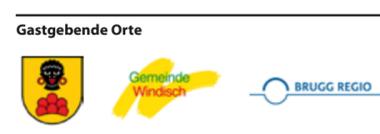
WINDISCH ZIEL



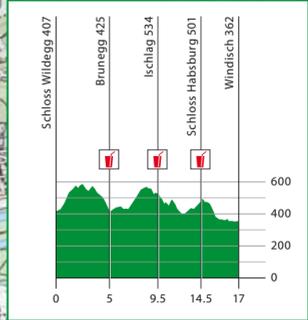
SAMSTAG 11.7.2015



Die Wechselzone liegt zu Füssen des Schlosses Wildeggs im Gutshof. Die ersten Laufschnitte führen hoch zum Schlossgarten und durch eine Baumallee dem Chestenberg entgegen, der vorerst auf einem Singletail umlaufen wird. Erst später wird der schmale Grat in der Falllinie auf einem steilen Pfad gequert. Die rutschigen und spitzigen Kalksteine dokumentieren, dass man sich auf einem Jura-Ausläufer befindet. Auf und ab führt die Strecke Richtung Schloss Brunegg. Kurz vor diesem sticht man hinunter in die Dörfer Brunegg und Birr, von wo aus man einen weiten Blick über das Birrfeld hat. Ein zweites Mal, nun von der Ostseite her, wird der Chestenberg erklommen: Er ist auch von dieser Seite her nicht weniger steil. Der folgende Trail, entlang der Abbruchkante, gewährt einen tiefen Einblick in die Geologie und Entstehung dieser Region und einen fantastischen Ausblick über die Aare, zum Schloss Wildenstein und später über die Ebene zum Schloss Habsburg. Einen Kilometer entfernt thront dieses am Horizont oberhalb eines Weinbergs. Der Kilometer zieht sich jedoch in die Länge, denn die Strecke führt zuerst in einem Bogen unter dem Schloss durch und erst dann über eine steile Treppe hoch zur Burg. Auf schmalen Stufen und holprigen alten Mauern wird das historische Gemäuer im Laufschnitt erkundet, bevor im ehemaligen Schlosshof der Verpflegungsposten auftaucht. Beim Verlassen des Schlosses kreuzt sich die Strecke nochmals mit den nachfolgenden Läuferinnen und Läufern und führt dann durch den Wald hinunter nach Windisch. Hier erwartet dich im antiken Amphitheater von Vindonissa dein Applaus von Supportern oder Teammates auf dem Velo.



WILDEGG SCHLOSS WINDISCH



LOGISTIK & TRANSPORTE

Anreise
Der Läufer reist mit dem Zug von Aarau nach Wildeggs und zu Fuss in die Wechselzone Wildeggschloss. Fussweg ab Wildeggs Bahnhof: 25 min, 1,2 km.

Weiterreise / Rückreise
Nach seinem Einsatz geht der Läufer zu Fuss zum Bahnhof Brugg und mit dem Zug zurück nach Aarau. Fussweg Wechselzone bis Bahnhof Brugg: 10 min, 600 m.

Effekten
Der Velofahrer oder ein Teammitglied bringt trockene Kleider für den Läufer in die Wechselzone Windisch.

Duschen
Der Läufer duscht nach der Rückreise in Aarau.

TAGESABLAUF SAMSTAG, 11. JULI 2015

Disziplinen	Ort	Erw. erster Gigathlet	Kontrollschluss
Start Bike	Aarau	06:00 Uhr 08:00 Uhr	-
Bike - Schwimmen	Aarau Rüchlig	07:50 Uhr	11:15 Uhr
Schwimmen - InLine	Wildeggs Aare	08:40 Uhr	13:15 Uhr
InLine - Laufen	Wildeggs Schloss	09:40 Uhr	13:25 Uhr 15:25 Uhr
Laufen - Velo	Windisch	11:15 Uhr	16:40 Uhr
Ziel Velo	Aarau	14:15 Uhr	22:00 Uhr

HIGHLIGHTS

- A Schloss Wildeggs
- B Schloss Wildenstein
- C Schloss Brunegg
- D Schloss Habsburg
- E Amphitheater Vindonissa

SHUTTLE FAHRPLAN

Anreise

	Extra	S29	RE	Extra	S29	RE	Extra	S29	RE	Extra	S29	RE
Aarau ab	8:08	8:34	8:45	9:08	9:34	9:45	10:08	10:34	10:45	11:08	11:34	11:45
Wildeggs an	8:13	8:41	8:51	9:13	9:41	9:51	10:13	10:41	10:51	11:13	11:41	11:51

Rückreise

	Extra	Extra	Extra	Extra	RE	S29	S23	IR
Brugg ab	11:36	12:36	13:36	14:36	xx:00	xx:07	xx:15	xx:32
Wildeggs an	11:42	12:42	13:42	14:42	xx:06	xx:16	I	I
Wildeggs ab	11:44	12:44	13:44	14:44	xx:07	xx:17	I	I
Aarau an	11:50	12:50	13:50	14:50	xx:13	xx:24	xx:39	xx:45

STRECKE SONNTAG

Streckenangaben
21 Kilometer
210 Höhenmeter

Erster Wechsel Bike > Laufen
11:55 Uhr

Erste Zielankunft Laufen
13:15 Uhr

Kontrollschluss
23:10 Uhr

Gefährliche Stellen

- 1 Kreuzung von Hauptstrassen – Vorsicht!
- 2 Zwei schmale Fussgängerbrücken über die Aare: Fahrverbot für Biker.
- 3 Kreuzung der Linienbusse in der Altstadt von Aarau.

Besonderes
Die Strecke führt nach wenigen Metern nahe am Verpflegungsposten vorbei. Richtige Verzweigung Richtung Stadt nehmen.
Der Läufer wird vom Biker/Supporter auf dem Bike ab dem ersten Verpflegungsposten begleitet.
Alle Verpflegungsabfälle sind ausschliesslich in der «Abfallzone» nach dem Verpflegungsposten und nicht auf der Strecke zu entsorgen, sonst Zeitstrafe.

LENZBURG ÜBERSICHT

LENZBURG START

AARAU ZIEL



SONNTAG 12.7.2015



Kurz nach dem Start führt die Laufstrecke ganz nah am Verpflegungsposten vorbei, wo später die Supporter/Biker auf dich warten werden. Zuerst steht aber eine Schlaufe durch die Altstadt und das Schloss Lenzburg auf dem Programm. Nach dem Sightseeing durch die attraktive Altstadt führen schmale Stiegen hinauf zur Vorburg des imposanten Schlosses. Dieses wird umrundet, bevor es hinunter zum Museum Burghalde und der äussersten Altstadt entlang zum erwähnten Verpflegungsposten geht. Ab hier ist der Support per Bike ausdrücklich erwünscht. In Niederlenz wird ein bis heute bewohnter Wehrturm passiert und mit dem Trasse der ehemaligen Bahnlinie Wildeggen – Lenzburg – Seetal ein weiterer Zeitzeuge in die Strecke eingebaut. Beim Erreichen des Kantonsmittelpunkts – ein symbolischer, mit 11 Steinen markierter Kreis – werden wir alle 11 Bezirke des Kantons Aargau besucht haben. Auf eleganten Hängebrücken wird bei Auenstein die Aare überquert. Auch der begleitende Biker muss absteigen, denn die Brücke gerät durch die vielen Läufer in leichte Schwingungen. Drüber wartet zur Erholung im Schloss Auenstein die «Vesper». Ein «Déjà-vu» erleben die Single und Couple. In Gegenrichtung geht's an der samstäglich Schwimmschwemme entlang und als Läufer ist man beeindruckt von der grossen Distanz, die geschwommen wurde. Kein Biogemüse, sondern Spenser-Food erwartet die Läufer bei der Biobadi bei Schloss Biberstein. Der Zurlinden-Steg trägt die Läufer vor die Tore von Aarau. Dem Stadtbach entlang werden zwei Torbögen durchschritten und das ratternde Rad der alten Mühle weckt die letzten Kräfte, um den Schlossrain hinauf zum Schössli Aarau zu bewältigen. Eine letzte heldenhafte Passage durch die Altstadt und dann erwarten dich deine Teammitglieder und Supporter mit einem frenetischen Applaus an der Ziellinie.



LENZBURG AARAU

Location	Elevation (m)
Lenzburg 425	425
Niederlenz 391	391
Schloss Auenstein 357	357
Biberstein Bad 361	361
Aarau 369	369

LOGISTIK & TRANSPORTE

Anreise
Der Läufer fährt mit dem Zug von Aarau nach Lenzburg und zu Fuss in die Wechselzone Lenzburg (Fussweg 20 min, 1,8 km).

Effekten
Der Läufer bringt trockene Kleidung für den Biker nach Lenzburg.

Duschen
Die Duschen befinden sich beim Camp in Aarau.

TAGESABLAUF SONNTAG, 12. JULI 2015

Disziplinen	Ort	Erw. erster Gigathlet	Kontrollschluss
Start Velo	Aarau	Jagdstart 05:00 – 06:00 06:00 / 07:00	-
Velo – Schwimmen	Schloss Hallwyl	06:35 Uhr	10:15 Uhr
Schwimmen – Velo	Schloss Hallwyl	07:30 Uhr	11:55 Uhr
Velo – Inline	Aarau IBA	09:20 Uhr	14:20 Uhr 15:20 Uhr
Inline – Bike	Aarau Schachen	10:05 Uhr	16:10 Uhr
Bike – Laufen	Lenzburg	11:55 Uhr	19:55 Uhr
Ziel Laufen	Aarau	13:15 Uhr	23:10 Uhr

HIGHLIGHTS

- A Schloss Lenzburg
- B Aargauer Kantonsmittelpunkt
- C Schloss Auenstein
- D Schloss Biberstein
- E Schössli Aarau
- F Altstadt Aarau

SHUTTLE FAHRPLAN

Anreise

	S26	RE	S3	S23	IR
Aarau ab	xx:51	xx:53	xx:17	xx:19	xx:23
Lenzburg an	xx:02	xx:59	xx:23	xx:27	xx:29