

## 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.

**Besondere**  
Alle Verpflegungsabfälle 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 Wildegg im Gutshof. Die ersten Laufschnitte führen hoch zum Schlossgarten und durch eine Baumallee dem Chestenberg entgegen, der vorerst auf einem Singlettrail 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 Stegen 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.

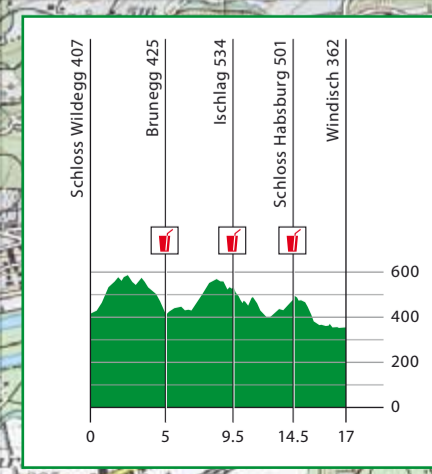


## WILDEGG SCHLOSS WINDISCH

**14.5 km**

**9.5 km**

**5 km**



## LOGISTIK & TRANSPORTE

**Anreise**  
Der Läufer reist mit dem Zug von Aarau nach Wildegg und zu Fuss in die Wechselzone Wildegg Schloss. Fussweg ab Wildegg 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	Wildegg Aare	08:40 Uhr	13:15 Uhr
Inline - Laufen	Wildegg 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 Wildegg
- 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
Wildegg 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
Wildegg an	11:42	12:42	13:42	14:42	xx:06	xx:16	I	I
Wildegg 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

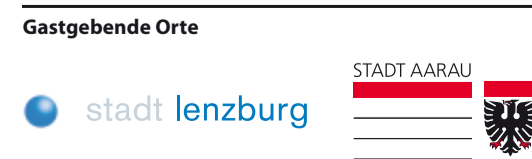
# AARAU ZIEL



# 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 Vorbau 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 samstäglichen Schwimmstrecke 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 Torbogen 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

# 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

### HIGH-LIGHTS

- 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