



## Läufergruppe Horn

### Long Jogs 2019

---

Als Vorbereitung für einen Frühjahrsmarathon oder als Grundlagentraining bieten wir gemeinsame Long Jogs an. Gemeinsam zu laufen ist kurzweiliger.

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

---

#### Long Jog 1

Datum: Sonntag, 10. Februar 2019  
Zeit: 9:00 Uhr  
Ort: **Parkplatz Geissenschachen, Brugg (Insel)**  
Strecke: Brugg – Gebenstorf – Birmenstorf – Dättwil – Rütihof -  
Müslen – Birmenstorf – Birrfeld – Hausen - Brugg  
Länge: ca. 26 km  
Höhendiff.: ca. 300 m  
<https://s.geo.admin.ch/7f577f9569>



#### Long Jog 2

Datum: Sonntag, 10. März 2019  
Zeit: 9:00 Uhr  
Ort: **Parkplatz Geissenschachen, Brugg (Insel)**  
Strecke: Brugg – Villigen – Remigen – Oberbözberg -  
Linde Linn – Schinznach - Brugg  
Länge: ca. 27 km  
Höhendiff.: ca. 400 m  
<https://s.geo.admin.ch/7f5d5a45bc>



#### Long Jog 3

Wir erklimmen die Gisliflue und geniessen von dort die Aussicht ins Mittelland. Ueber Staffelegg und Höhenweg erreichen wir die Linde von Linn und kehren von da zum Ausgangspunkt zurück.

Datum: Sonntag, 7. April  
Zeit: 9:00 Uhr  
Ort: **Parkplatz Freischwimmbad, Schinznach**  
Strecke: Schinznach – Gisliflue – Staffelegg – Linde Linn -  
Schinznach  
Länge: ca. 25 km  
Höhendiff.: ca. 700 m  
<https://s.geo.admin.ch/7f7b601a69>





## Läufergruppe Horn

### Long Jogs 2019

---

Die ganz Schnellen bilden eine Gruppe auf eigene Verantwortung.

Kürzere Routen

Wenn sich eine Gruppe findet können auch kürzere Routen mit eigener Streckenwahl durchgeführt werden.

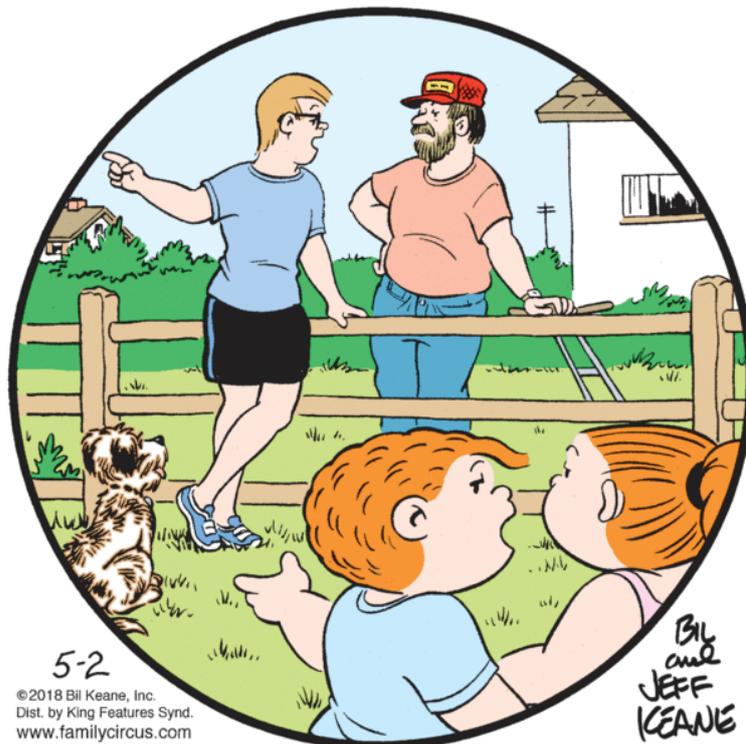
Für Verpflegung ist jeder selber besorgt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Jegliche Haftung wird abgelehnt.

Um eine Uebersicht zu erhalten bitte ich Euch im nachfolgenden Doodle-Link einzutragen:

<https://doodle.com/poll/ykv8nn3p9aubwtqe>

Mit sportlichen Grüssen  
Martin Egli



5-2

© 2018 Bil Keane, Inc.  
Dist. by King Features Synd.  
www.familycircus.com

**“The part Daddy likes best about  
runnin’ four miles is tellin’  
people about it.”**

---