

EVENTS IM NOVEMBER

2. November: Lueg-Lauf
AUSSICHT INS EMMENTAL
 840 m über Meer befindet sie sich, die Lueg, ein bekannter Aussichtspunkt der Gemeinde Affoltern im Emmental, der beim Lueg-Lauf jedoch von Heimiswil in Angriff genommen wird. Wer nach 8,4 km und 250 Hm im Lueg einläuft, sollte sich unbedingt das Kavalleriedenkmal ansehen, das an die 1918 an der Spanischen Grippe gestorbenen Berner Kavalleristen erinnert. www.tvheimiswil.ch

2. November: Augusta-Raurica-Lauf
HIGHLIGHT FÜR KINDER
 Nicht alle Kinder sind gleichermassen für Laufsport zu begeistern. Was aber, wenn sich ein Laufwettbewerb mit einer Besichtigung der römischen Stätte Augusta Raurica verbinden lässt und als Finishergeschenk eine römische Münze überreicht? Dann machen die 2,1 km für Kinder und 5 km für Erwachsene vielleicht noch mehr Spaß! www.laeufervereinbaselland.ch

11. November: Trans Onex
WESTEN VON GENÈVE
 Trans Onex, eine Gemeinde im Westen von Genf, feiert zum ersten Mal die 45. Austragung ihres Stadtläufs «Trans'Onésienne». Auf den 11,05 Kilometern lernt man vor allem ruhige Quartierflässchen kennen, absolviert aber auch einige Kilometer im prächtigen Parc Brot, der ruhigen Oase im Zentrum von Onex. www.transo.ch

11. November: Hegemer Chlauslauf
SCHATTEN VOM SCHLOSS HEGI
 Idealer Laufanlass, um alleine oder mit der Familie aufs Tempo zu drücken. Die Hauptstrecke in Oberwinterthur misst 10,3 km. www.hegerner-chlauslauf.ch

11. November: Course des Pavés
DURCH DIE WEINBERGE
 Die Course des Pavés wird ihrem Namen vor allem durch den Start- und Zielbereich gerecht: Dann nämlich, wenn man durch die gepflasterten Gässchen der Stadt La Neuveville rennt. Ansonsten ist der 10 km-Lauf vor allem ein wunderschönes Naturerlebnis, bei dem die Läufer 800 Hm überwinden und sieben Weinbaudörfchen oberhalb des Rheins besuchen. www.course-des-paves.ch

11. November: Bodensee-Crossserie
START IN KONSTANZ
 Die Hegau-Bodensee-Crosslaufserie begeht ihren Auftakt im Konstanzer Schwabmühlwald, der Hauptlauf in drei Schläufen über total 10 km führt. Wer es ins Gesamtklassement der teilnehmenden Laufserie schaffen will, benötigt mindestens drei gewertete Läufe. www.hegau-bodensee-cross.de



11. November: Kyburglauf KYBURG FÜR KURZENTSCHLOSSENE

Das imposante Schloss Kyburg liefert eine einzigartige Kulisse für einen herbstlichen Laufwettbewerb, der sich an die ganze Familie richtet. Erwachsene Athleten melden sich für das Hauptrennen über 10,1 km an, sollten jedoch beim anfänglichen Tempobolzen bedenken, dass kurz vor dem Zielbogen 450 Treppenstufen mächtig in die Beine fahren werden. Gemütlicher nimmt sich die «Panoramascchleife» aus, die sich mit 5,2 km für Jogger, Nordic-Walker oder Walker eignet. Wer es gerne kurz und knackig mag, ist beim Treppensprint mit 450 Stufen und einer Distanz von 1,3 km bestens aufgehoben. Diverse Kinderkategorien runden das Angebot ab. Kurzentschlossene können sich bis eine Stunde vor dem Start nachmelden. www.kyburglauf.ch

FOTO: ROLAND ZH/WIKIMEDIA COMMONS



FOTO: PHOTOPRESS

25. November: Basler Stadtlauf FESTSTIMMUNG AM RHEIN

Vorweihnachtliche Stadtläufe haben besonders dann ihren Reiz, wenn die festliche Beleuchtung der Innenstadt sich mit Euphorie eines Laufwettbewerbs vermischt und sich die ganze Stadt für einige Stunden in ein veritables Fest für alle Generationen verwandelt. Was gibt es Schöneres, als in einer derartigen Stimmung einen Lauf zu bestreiten? Der Basler Stadtlauf wartet mit Distanzen von 1 km für Binggis bis 5,5 km für Breitensportler auf und hält eine eigene Kategorie für Eliteathleten bereit. Onlineanmeldungen sind noch bis zum 22. November möglich. www.stadtlauf.ch

12. November: Bieler Waldlauf PREMIERE AM CHRÄJENBERG

Nur gerade zwei Kilometer hinter dem Bahnhof Biel befindet sich das Startgelände zum 1. Internationalen Bieler Waldlauf. Dieser erstreckt sich in der Hauptkategorie über 11,5 km durch die grüne Lunge der Uhrenstadt, den Chräjenberg und den Längholzwald. Neben schnellen Läufern werden auch fitte Walker und Genusswalker willkommen geheissen. Für Kinder und Jugendliche sowie Jogger stehen Unterdistanzen im Angebot. Speziell: Die leicht coupierte Laufstrecke führt zu 100% über Naturwege. Nachmeldungen tätigt man gegen einen Aufpreis von 5 Franken im Startgelände. www.internationaler-bieler-waldlauf.ch



FOTO: ISTOCK.COM

FIT for LIFE Newsletter
Auf dem Laufenden sein

Wir liefern Ihnen interessante Berichte, Insidertipps, Veranstaltungshinweise, Verlosungen und vieles mehr rund um die Themen Laufen, Biken, Radfahren, Schwimmen, Triathlon, Inline-Skating, Fitness und viele mehr. Abonnieren Sie jetzt gratis den FIT for LIFE Newsletter und lassen Sie sich regelmässig informieren über die Welt des Ausdauersports.

→ Jetzt FIT for LIFE Newsletter abonnieren unter www.fitforlife.ch/newsletter

GRATIS NEWSLETTER
MEHR DRUCK

FIT for LIFE

La Diagonela
 ENGADIN ST. MORITZ

KLASSISCHE TECHNIK
20. JANUAR 2018

LA PACHIFICA 30 KM
LA DIAGONELA 65 KM
LA CUORTA 11 KM

www.ladiagonela.ch

ENGADIN St. Moritz

SANTARUN BERN

1. Dezember 2017, 19:30 Uhr

ANMELDUNG

Melde dich jetzt unter www.santarunbern.ch für den Funrun durch die wunderschöne Berner Altstadt an!

IT'S NEW, IT'S FUN, IT'S SANTARUN

 Spass	STATT	 Anstrengung	 Glühwein	STATT	 Isotonische Getränke
 Raclette	STATT	 Bananen	 Santa-Outfit	STATT	 Aktiv-Shirt