



LAUFGRUPPE  
STAUFBERG



INTERSPORT  
DOBELI SEON  
SPORT- & FREIZEITZENTRUM



KURSE 2014

Zusammengestellt und  
organisiert durch die  
Laufgruppe Staufberg  
im April 2014

gezeichnet gorgo

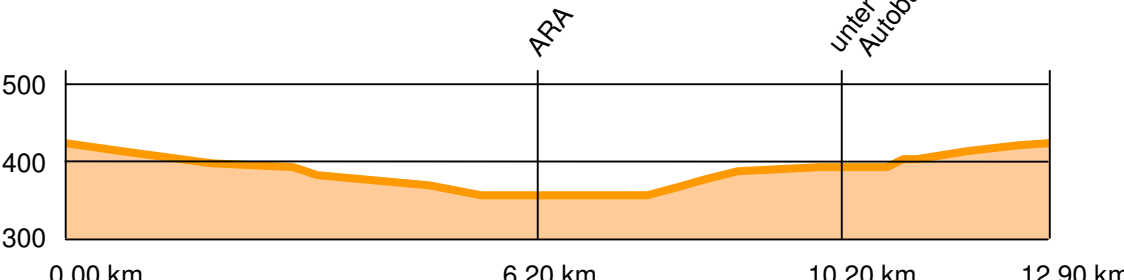
# Laufrouen 1 - 4

Strecken: 1	Aare-Wildegq	12.90 km
2	Schlossrunde	9.80 km
3	Seeli-Bienliweg	10.60 km
4	Esterliturm	10.20 km

## 1 Aare-Wildegq

Streckenlänge: 12.90 km  
Höhendifferenz: +/- 110 m  
Zeitaufwand: 1:04.30 Std. (bei 5 min/km)  
1:17.24 Std. (bei 6 min/km)

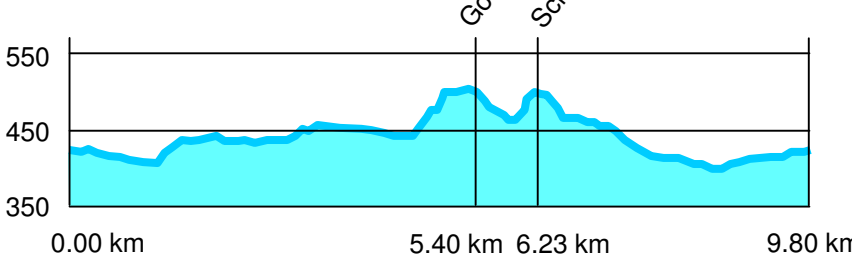
Profil:



## 2 Schlossrunde

Streckenlänge: 9.80 km  
Höhendifferenz: +/- 236 m  
Zeitaufwand: 49.00 Min. (bei 5 min/km)  
58.48 Min. (bei 6 min/km)

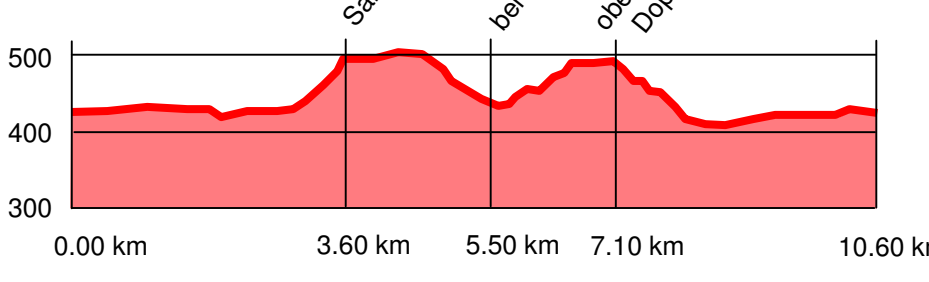
Profil:



## 3 Seeli-Bienliweg

Streckenlänge: 10.60 km  
Höhendifferenz: +/- 225 m  
Zeitaufwand: 53.00 Min. (bei 5 min/km)  
1:03.36 Std. (bei 6 min/km)

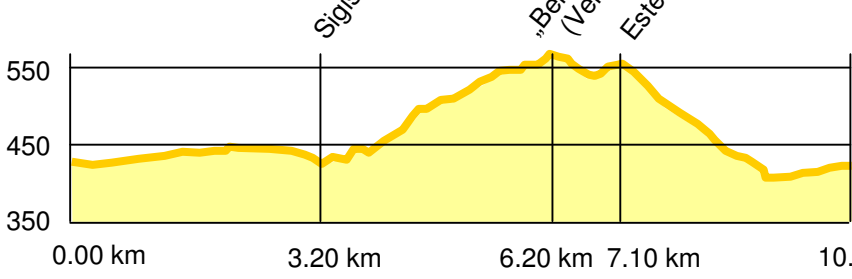
Profil:



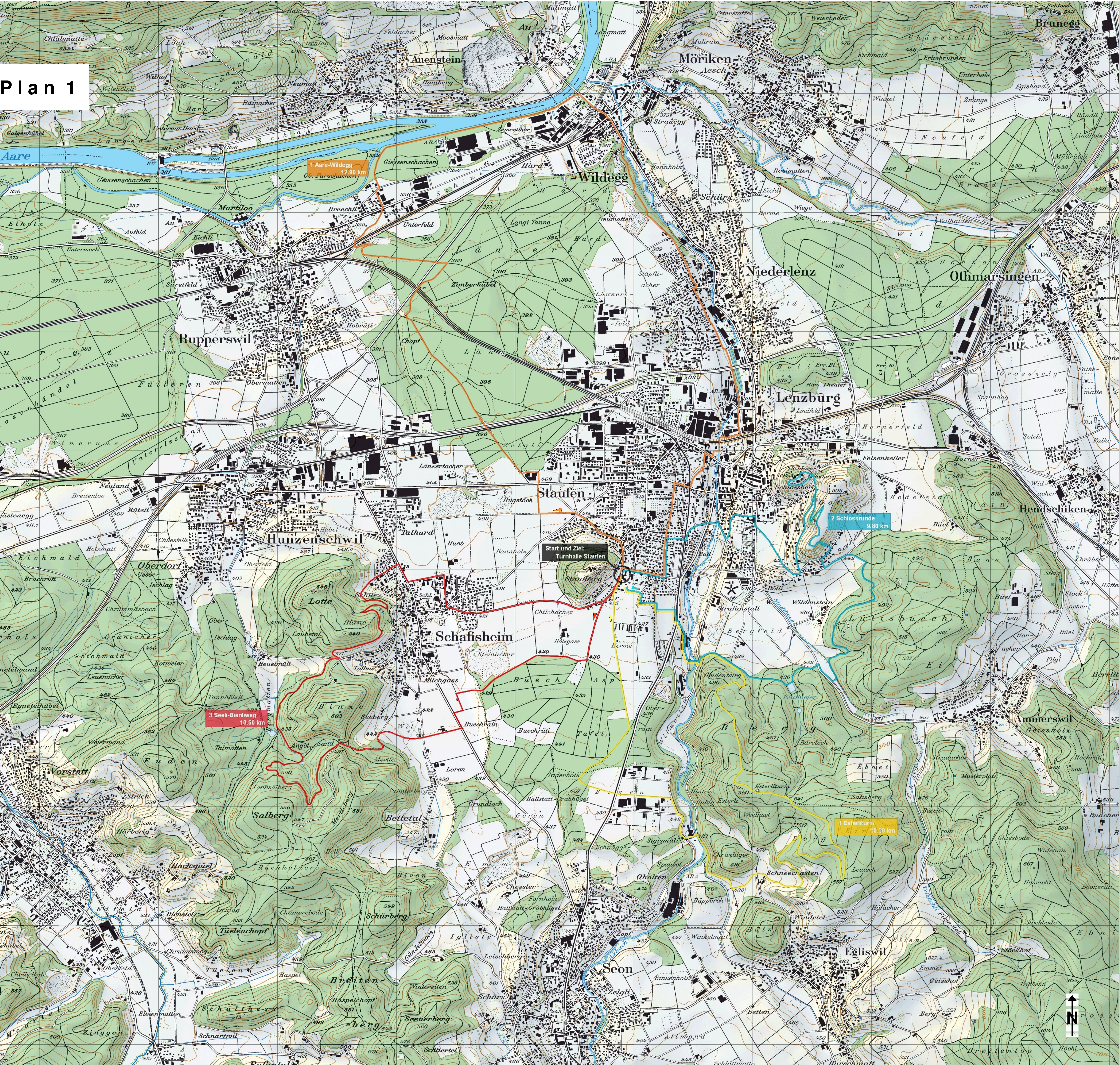
## 4 Esterliturm

Streckenlänge: 10.20 km  
Höhendifferenz: +/- 240 m  
Zeitaufwand: 1:01.12 Std. (bei 6 min/km)  
1:11.24 Std. (bei 7 min/km)

Profil:



Die Profile sind 10-fach überhöht, dass heisst: 1km Streckenlänge und 100 m Höhendifferenz sind beide 1cm gezeichnet



swisstopo Swiss Map 25 (Landeskarte 1:25'000) 200%, 1km = 8cm Nachführungsstand: 2000