



## Streckenbeschreibung 7 Meilen

Ab 2018 steht unseren Läuferinnen und Läufern neben den beiden bewährten Strecken über 4 bzw. 10 Meilen auch eine Mitteldistanz über 7 Meilen (11.3 km) zur Auswahl. Im Hinblick auf die Erstaustragung am 23. Juni 2018 stellen wir die neue Strecke nachfolgend anhand einer ausführlichen Beschreibung vor.

**G**estartet wird auf dem Rathausplatz im Stedtli von Laufen. Du stehst inmitten der stimmungsvollen Kulisse aus malerischer Altstadt und begeisterten Zuschauerinnen und Zuschauern, die wie du darauf warten, dass der Startschuss fällt und du dich auf den Weg machst, die 7-Meilen-Strecke für dich zu erobern.



Du verlässt das Stedtli in Richtung Schwimmbad, wo du bei KM 1 rechts abbiegst und vor der ersten grösseren Herausforderung auf deinem Weg zum 7-Meilen-Erfolg stehst. Über einen Zick-Zack-Weg geht es bergauf ins Bleiholle-Quartier. Aber keine Angst, der Anstieg sieht von unten beeindruckender aus, als er in Wirklichkeit ist. Über mehrere Kehren gelangst du in



Anstieg bei KM 1

kurzer Zeit hinauf, wo es durch das Quartier hindurch wieder leicht abwärts geht. Nun ist dein Wettkampf lanciert und du bist bereit für mehr.

Und es geht gleich weiter aufwärts – schliesslich ist das Laufental nicht unbedingt für gerade, flache Strecken, dafür aber für wunderschöne Landschaften bekannt. Doch die muss man sich manchmal eben zuerst erarbeiten. So geht dein Weg leicht hinauf, wobei du das

Stadtgebiet endgültig verlässt und zusehends in ländliches Gebiet vordringst. Deine Mühen werden aber schon bald belohnt und kurz nach KM 2 hast du den ersten Anstieg definitiv bewältigt und kannst dich auf der Höhe etwas erholen. Denn nun läufst du leicht abwärts, wo du bald darauf die Abzweigung erreichst, an der sich die Strecken über 4 und 10 Meilen trennen.



*Einbiegen auf die 10-Meilen-Strecke*

Du biegst rechts auf den Feldweg ein und läufst nun ein Stück weit auf der 10-Meilen-Strecke. Auf dieser führt dein Weg zuerst einmal hinab nach Brislach. Wenn dich die beiden Anstiege bis jetzt ausser Atem gebracht haben, kannst du dich auf dem nächsten Kilometer



*Verlassen der 10-Meilen-Strecke*

etwas erholen und deinen Blick über die vor dir liegende Passwangkette in die Weite schweifen lassen. War das für dich bis jetzt alles kein Problem und bist du nun so richtig auf Betriebsdruck, kannst du auf dem Kilometer abwärts richtig Tempo machen und Schwung holen für den nächsten Anstieg. Unten in Brislach folgt bei ca. KM 4.5 sogleich die erste Verpflegungsstelle.

In Brislach geht es nach dem Überqueren der Hauptstrasse erneut bergauf – allerdings im Vergleich zur 10-Meilen-Strecke nur halb soweit. Nach dem ersten Anstieg trennen sich die beiden Strecken wieder und für dich folgt nun der landschaftlich reizvollste Teil der 7 Meilen. Über einen gut ausgebauten Feldweg führt dein Weg leicht geschwungen übers Feld in Richtung KM 7.





Von nun an geht es endgültig bergab – was hoffentlich ausschliesslich für die Strecke und keinesfalls für deinen Lauf zutrifft! Nachdem du übers Feld zwar einmal mehr die Landschaft geniessen konntest, dabei aber auch zwangsläufig der Sonne ausgesetzt warst, findest du im folgenden Wegstück hinab durch den Wald etwas Abkühlung.

Unten angekommen, mündet die 7-Meilen-Strecke ein weiteres Mal auf den Kurs der 10 Meilen ein und fortan verlaufen die beiden Strecken bis ins Ziel identisch.

Nachdem du den Bahnhof Zwingen passiert hast, erreichst du kurz darauf die zweite Verpflegungsstelle. Hier kannst du dich nochmals so richtig erfrischen und deinen Durst stillen, bevor du die letzten 3 km zurück nach Laufen unter die Füsse nimmst. Entlang der Bahnlinie läufst du auf einem gut ausgebauten Naturweg. Rund zwei Kilometer später kommst du nochmals beim Schwimmbad vorbei, wo du kurz nach Beginn deines Rennens auf den ersten Anstieg abgebogen bist. Diesmal brauchst du keine weiteren Anstiege zu fürchten. Du läufst am Kulturzentrum "Alts Schlachthaus" vorbei zurück in die Altstadt.



*Vorbei am Kulturzentrum "Alts Schlachthaus"*

**Kurze Zeit später erreichst du das Laufner Stedtli, wo du vom begeisterten Publikum erwartet und frenetisch gefeiert wirst. Du läufst die letzten hundert Meter auf dem Weg zu deinem ganz persönlichen 7-Meilen-Erfolg. Herzliche Gratulation, du hast es geschafft!**

