

## Aktivität

**Running-Tour**

## Was

Tourtyp BW (Berg- u. Alpinwandern)  
Zusatz mit JO,

## Wann

Startdatum Sa 13. Sept. 2025 1 Tag  
Treffpunkt Sa 13. Sept. 2025,

## Wer

Gruppe Aktive,JO  
Tourenleiter 1 Thomas Lüthi  
Tourenleiter 2

## Anforderungen

Anforderungen Techn. T4  
Anforderungen Kond. D,  
Marschzeit Runningtour mit etwa 1800 Höhenmeter und rund 25 - 30 km Distanz auf möglichst schmalen Pfaden. Anforderungen: 600 Höhenmeter pro Stunde im Aufstieg, Ausdauer für rund 5 Stunden in lockerem Laufschritt oder zügigem Wandertempo.

## Wo

Reiseroute ÖV  
Unterkunft / aus dem möglichst leichten Rucksack  
Verpflegung  
Route / Details Das Ziel ist die Strecke vom Glaubenberg über Bärenturm Richtung Glaubenbüelen und dann via Hoch Gummen nach Turen. Bei Schlechtwetter kürzere Variante im nahen Jura.  
leichte Laufschuhe mit griffigem Profil, Getränk für 5-6 Stunden, individueller Laufproviant, leichte Jacke, Kleider für die Heimfahrt im Zug  
Ausrüstung

## Anmeldeinfos

Anmeldung Telefonisch, Online von So 3. Nov. 2024 bis Do 11. Sept. 2025