



## Aare Lauf 21K & 10K

inkl. Nordic Walking und 2-er Stafette

### Teilnehmer:innen-Infos

Sonntag, 14. Juni 2026

	21K	21K 2-er Stafette	10K	10K Nordic Walking
<b>Distanz</b>		21.1km		10 km
<b>Höhenmeter</b>		+52 m / -34 m		+30 m / -15 m
<b>Naturwege</b>		55 %		45 %
<b>Start</b>		Brugg, Primarschule Stapfer 9:00 Uhr	Auenstein, Ausschachen 1 9:00 Uhr      11:00 Uhr	
<b>Wechselzone</b>		Auenstein		
<b>Ziel</b>		Viehmarkt, Aarau	Viehmarkt, Aarau	
<b>Zielschluss</b>		12:20 Uhr (Zeitlimit 3 St. 20 min)	10:30 Uhr (Zeitlimit 1.5 St.)	13:00 Uhr (Zeitlimit 2 St.)

#### Hinweis zur Struktur dieser Informationen

In diesem Dokument beziehen sich die Angaben grundsätzlich auf die zwei Strecken:

- 21K (gilt für Halbmarathon Einzel und 2er-Staffette, sofern nicht ausdrücklich „Staffette“ erwähnt wird)
- 10K (gilt für 10 km Lauf und 10 km Nordic Walking, sofern nicht ausdrücklich „Nordic Walking“ erwähnt wird)

Für besondere Abläufe (z. B. Wechselzone/Übergabe) sind separate Hinweise im Abschnitt Stafette aufgeführt.

## 1. Anmeldung

Die Anmeldung zum Aare Lauf 21K & 10K inkl. Nordic Walking und 2-er Stafette erfolgt ausschliesslich online.

- Anmeldezeitraum: bis 12. Juni 2026, 23:59 Uhr
- Personalisierte Startnummer: bei Anmeldung bis 1. Juni 2026
- Nachmeldung (nur online): am 13. & 14. Juni 2026, zzgl. 10 CHF

Zahlungsarten bei der regulären Anmeldung:

- Kreditkarte
- Apple Pay
- Google Pay
- TWINT oder Banküberweisung auf Anfrage per E-Mail an:  
[info@aare-halbmarathon.ch](mailto:info@aare-halbmarathon.ch)

Bei Nachmeldungen am 13. & 14. Juni ist die Bezahlung nur mit Kreditkarte, Apple Pay oder Google Pay möglich (keine TWINT-/Überweisungsoption).



#### Warteliste:

Sobald das Teilnehmer:innen-Limit erreicht ist, wird automatisch eine Warteliste eröffnet. Wenn ein Platz frei wird, erhältst du eine Benachrichtigung und kannst deine Anmeldung innerhalb der angegebenen Frist abschliessen.

**Bitte beachte: Startgelder werden nicht rückerstattet.**

## **2. Startnummernausgabe**

Du kannst deine Startnummer entweder am Samstag in Aarau oder am Sonntag direkt am Startort abholen:

- Brugg: Halbmarathon (Einzel) und 2er-Stafette
- Auenstein: 10-km-Lauf und Nordic Walking



**Wir empfehlen dir ausdrücklich, wenn immer möglich bereits am Samstag zu kommen.**

Dann ist es ruhiger, du hast mehr Zeit – und die Wartezeiten am Sonntag können deutlich länger sein.

#### Samstag, 13. Juni 2026 – Aarau

- Sporthalle Schachen  
12:00–17:00 Uhr  
(alle Services verfügbar)

#### Sonntag, 14. Juni 2026

- Halbmarathon (Einzel & 2er-Stafette)  
Brugg, Primarschule Stapfer  
7:00–8:30 Uhr
- 10 km Lauf  
Auenstein, Ausschachen 1  
7:00–8:30 Uhr
- 10 km Nordic Walking  
Auenstein, Ausschachen 1  
9:00–10:30 Uhr

#### **Startnummer für die Stafette:**

- Jedes Team erhält eine Startnummer mit Teamnamen, die an einem Startnummernband befestigt ist.
- Die erste laufende Person nimmt die Startnummer in Brugg entgegen und übergibt sie beim Wechsel in Auenstein an die nächste laufende Person.
- Diese Startnummer dient als „Staffelstab“ und wird ausschliesslich in der Wechselzone weitergegeben.

#### **Wie läuft die Abholung ab?**

Am schnellsten geht es, wenn du deine Startnummer bereits kennst und sie direkt nennst – zum Beispiel: „Ich bin Startnummer 121.“

Du findest deine Nummer:

- in deiner Bestätigungs-E-Mail
- oder in der Teilnehmerliste auf unserer [Website](#)

Du musst deine E-Mail nicht ausdrucken – zeig sie einfach bei Bedarf auf dem Handy.



Falls du dein Telefon nicht dabei hast oder deine Nummer vergessen hast, suchen wir dich anhand deines Namens. Das dauert etwas länger; in diesem Fall kann ein Ausweis verlangt werden.

Die Abholung durch eine andere Person ist möglich.

### **Was gibt es bei der Startnummernausgabe?**

#### Am Samstag (voller Service)

Du erhältst:

- deine Startnummer
- den Teilnehmer-Rucksack (*solange Vorrat reicht*)
- Zugang zu einem Tisch mit Give-aways (kleine Proben & Info-Material)

Zusätzlich möglich:

- faltbare Trailbecher kaufen oder vorbestellte Becher abholen
- Merch-/Event-T-Shirts kaufen oder vorbestellte T-Shirts abholen

#### *Give-aways & Teilnehmerpreis*

Wir arbeiten ohne klassischen Starter-Bag. Im Bereich der Startnummernausgabe stehen verschiedene Give-aways für dich bereit – nimm dir einfach das, was du wirklich brauchst. Alle Teilnehmer:innen erhalten zudem einen kleinen Teilnehmer-Rucksack als Teilnehmerpreis, der ebenfalls bei der Startnummernausgabe überreicht wird (*solange Vorrat reicht*).

#### Am Sonntag (am Start nur das Nötigste)

Du erhältst:

- Startnummer
- Teilnehmer-Rucksack (*solange Vorrat reicht*)
- Give-aways (*Rest*)

Am Sonntag am Start nicht möglich:

- keine Becher kaufen oder abholen
- keine Merch-/Event-T-Shirts kaufen oder abholen

*Wenn du Becher oder Merch-T-Shirts kaufen oder vorbestellte Artikel abholen möchtest, kannst du das am Samstag bei der Startnummernausgabe in Aarau oder später am Sonntag nach deinem Zieleinlauf in Aarau tun.*

## **3. T-Shirts**

Beim Aare Lauf 21K & 10K inklusive Nordic Walking und 2er-Stafette gibt es ein blaues Event-/Merch-T-Shirt zu kaufen.

Das Event-T-Shirt kannst du

- optional bei der Anmeldung mitbestellen oder
- solange der Vorrat reicht
  - am Samstag in der Sporthalle Schachen (Aarau) oder
  - am Sonntag im Zielbereich in Aarau kaufen (*kein Verkauf in Brugg und in Auenstein*).

Wenn du ein Event-T-Shirt bereits bei der Online-Anmeldung bestellt hast, kannst du es



- am Samstag bei der Startnummernausgabe in der Sporthalle Schachen oder
- nach deinem Zieleinlauf im Zielbereich Aarau abholen.

**! Wichtig:** Am Sonntagmorgen bei der Startnummernausgabe in Brugg und in Auenstein werden keine Event-/Merch-T-Shirts verkauft oder ausgegeben.

## 4. Start/Ziel & Zeitlimit

	21K	21K 2-er Stafette	10K	10K Nordic Walking
<b>Start</b>	Brugg, Primarschule Stapfer 9:00 Uhr		Auenstein, Ausschachen 1 9:00 Uhr	
<b>Ziel</b>	Viehmarkt, Aarau		Viehmarkt, Aarau	
<b>Zielschluss</b>	12:20 Uhr (Zeitlimit 3 St. 20 min)		10:30 Uhr (Zeitlimit 1.5 St.)	
			11:00 Uhr (Zeitlimit 2 St.)	

## 5. Anreise & Parkplätze

Wir empfehlen dir die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

### A-Welle: Gratis ÖV am Lauftag

Am Veranstaltungstag ist die Hin- und Rückreise im gesamten [A-Welle-Netz](#) kostenlos.

Dein Ticket ist:

- deine Startnummer oder
- die ausgedruckte A-Welle-E-Mail, die wir dir 5–7 Tage vor dem Lauf schicken

Die A-Welle-Mail muss in Papierform vorgewiesen werden und ist nur am Sonntag, 14. Juni 2026 gültig.

Wenn du von ausserhalb des A-Welle-Verbundes anreist, löst du bitte ein Ticket bis zur ersten Haltestelle innerhalb des A-Welle-Netzes.

### Parkplätze

Brugg:

- [Parkhaus Eisi](#)
- [Parkhaus Neumarkt](#)
- [Campus Parking](#)

Auenstein/Wildegg:

- [Parkplatz Wildegg Bahnhof \(Karte\)](#),
- [Parkplatz am Restaurant Burehus](#)
- [Parkplatz Karrengreth](#)

*Bitte beachte, dass es in Auenstein nur sehr wenige Parkmöglichkeiten gibt.*

Aarau:

- [Parkplatz Sporthalle](#)
- [Kasernen Parking](#)
- [Parkhaus Kasino/Citymärt](#)

Rund um die Sporthalle Schachen und den Zielbereich kommt es zu Strassensperrungen. Plane bitte genügend Zeit ein, wenn du mit dem Auto anreist.

## 6. Startnummer & Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt durch race result Swiss Timing mit einem Einweg-Transponder auf der Rückseite deiner Startnummer.

Bitte achte darauf:

- Die Startnummer wird vorne getragen und bleibt gut sichtbar.
- Transponder und Nummer dürfen nicht geknickt oder gefaltet werden.

## 7. Garderoben & Duschen

Start – Brugg

- Garderoben in der [Turnhalle Hallwyler](#)
- geöffnet ab 07:00 Uhr

Start – Auenstein

- Garderoben in [Auschachen 1, Auenstein](#)
- geöffnet ab 07:00 Uhr

Ziel – Aarau

- Garderoben und Duschen in der [Sporthalle Schachen](#)
- geöffnet bis ca. 19:00 Uhr

## 8. Kleiderdepot & Wertsachen

Beim Aare Lauf gibt es unterschiedliche Abläufe für das Kleiderdepot in Brugg und Auenstein. Bitte beachte die Hinweise sorgfältig.

### ***Kleiderdepot – Start Brugg (Halbmarathon & 2er-Stafette)***

Das Kleiderdepot befindet sich auf dem Sportplatz der Primarschule Stapfer in Brugg.

- Vor Ort stehen mehrere LKWs mit grossen Boxen bereit.
- Die Boxen sind nach Startnummernbereichen sortiert.
- Das Kleiderdepot funktioniert hier als Self-Service:
  - Die Tasche wird eigenständig in einen der LKWs gebracht
  - und in die Box des entsprechenden Startnummernbereichs gelegt.
- An der Startnummer befindet sich ein abtrennbares Depot-Etikett, das gut sichtbar an der Tasche befestigt sein muss.

Annahmezeit Brugg:

- bis 09:00 Uhr
- Anschliessend fahren die LKWs direkt nach Aarau in den Zielbereich (Sporthalle Schachen).

### **! Wichtig:**

- Nur Taschen mit Depot-Etikett werden transportiert.
- Ohne Etikett → keine Mitnahme.
- Bitte lege die Tasche sorgfältig in die richtige Box.  
Bei falsch einsortierten Taschen kann nicht garantiert werden, dass sie im Ziel auffindbar ist.



Volunteers stehen unterstützend zur Verfügung, sortieren die Taschen jedoch nicht.

### ***Kleiderdepot – Start Auenstein (10 km & Nordic Walking)***

Das Kleiderdepot befindet sich in Auenstein bei Ausschachen 1.

- Die Taschen werden direkt an Volunteers übergeben.
- Die Volunteers deponieren die Taschen auf Transportwagen mit Anhänger.
- Das Kleiderdepot ist kein Self-Service.
- Das Depot-Etikett an der Tasche ist zwingend erforderlich.

Depot 1 – bis 09:00 Uhr

- für Teilnehmende des 10-km-Laufs
- auch für Stafetten möglich

Depot 2 – bis 11:00 Uhr

- ausschliesslich für Teilnehmende Nordic Walking
- auch für Stafetten möglich

Nach der jeweiligen Annahmezeit werden die Taschen nach Aarau in den Zielbereich transportiert.

### **! Wichtig:**

- Nur Taschen mit Depot-Etikett werden transportiert.  
Ohne Etikett → keine Mitnahme.

### ***Empfehlung für die 2er-Stafette***

Für die 2er-Stafette gibt es mehrere sinnvolle Möglichkeiten, je nach persönlicher Planung. Die folgende Variante hat sich in der Praxis bewährt:

- Die erste laufende Person zieht sich in Brugg um und gibt die Tasche dort im Kleiderdepot ab.  
Die Tasche wird direkt nach Aarau transportiert.  
In dieser Tasche können bereits Wechselsachen für die zweite laufende Person hinterlegt werden, damit sie sich nach dem Zieleinlauf in Aarau umziehen kann.
- Die zweite laufende Person kommt frühzeitig nach Auenstein, zieht sich dort um und kann:
  - die eigenen Sachen in der Garderobe in Auenstein deponieren (*ohne Haftung*)
  - zusätzlich Wechselsachen für die erste laufende Person in der Garderobe hinterlegen (*ohne Haftung*).
- Beim Wechsel in Auenstein kann sich die erste laufende Person mit den von der zweiten laufenden Person bereitgelegten Sachen umziehen und diese übernehmen.
- Die zweite laufende Person läuft anschliessend nach Aarau und hat dort:
  - entweder die eigenen Sachen bereits aus dem Kleiderdepot, wenn diese rechtzeitig in Auenstein (Depot 1 oder Depot 2) abgegeben wurden, oder
  - erhält die nach Aarau transportierten Sachen von der ersten laufenden Person.

👉 Diese Lösung ermöglicht einen reibungslosen Wechsel und vermeidet unnötiges Hin- und Hertragen von Taschen.



### **Wertsachen**

Kleine Wertsachen (z. B. Handy oder Portemonnaie) können sowohl in Brugg als auch in Auenstein abgegeben werden:

- in Brugg beim Kleiderdepot
- in Auenstein bei Depot 1 und Depot 2

Die Wertsachen werden unter Aufsicht in einer abschliessbaren Box nach Aarau transportiert.

**Wir übernehmen keine Haftung für verlorene oder beschädigte Gegenstände im Kleiderdepot.**

## **9. Verpflegung & Mehrwegbecher**

Entlang der Strecke und im Zielbereich gibt es ausreichend Verpflegung:

- 21 km: insgesamt 5 Verpflegungspunkte  
(4 entlang der Strecke + Ziel)
- 10 km: insgesamt 3 Verpflegungspunkte  
(2 entlang der Strecke + Ziel)

### **Verpflegung entlang der Strecke**

An allen Verpflegungsstationen entlang der Strecke stehen Wasser sowie Isotonic Competition Orange von SPONSER® bereit – bereits in Bechern abgefüllt und griffbereit.

Standorte der Verpflegungsposten:

- [5km \(Strecke 21k\)](#)  
Wasser & Isotonic Orange
- [11km \(Strecke 21k\)](#)  
Wasser & Isotonic Orange
- [16km \(Strecke 21k\) / 5km \(Strecke 10k\)](#)  
Wasser, Isotonic Orange & Bananen  
Zusätzlich stehen hier mit Wasser getränkte Schwämme zur Abkühlung bereit.
- [18.5km \(Strecke 21k\) / 7.5km \(Strecke 10k\)](#)  
Nur Wasser
- [20km \(Strecke 21k\) / 9km \(Strecke 10k\)](#)  
Sprühdusche (nur bei Hitze)

### **Verpflegung im Zielbereich**

Im Zielbereich am Viehmarkt in Aarau erhältst du:

- Wasser
- Isotonic Red Orange von SPONSER®
- Bananen und Äpfel zur Stärkung

### **👉 Wichtig:**

Im Zielbereich verwenden wir Mehrwegbecher.

Bitte gib deinen Becher am Ausgang zurück, bevor du den abgesperrten Zielbereich verlässt.

### **Hygiene-Hinweis**

Unverpackte Lebensmittel, die du bereits in der Hand hattest, dürfen aus hygienischen Gründen nicht zurückgelegt werden.

Bitte wirf sie in diesem Fall in die dafür vorgesehenen Abfallbehälter.





### **Becherbonus – nachhaltig belohnt**

Um Abfall zu reduzieren, belohnen wir alle Teilnehmenden, die einen eigenen Becher oder eine eigene Trinklösung mitbringen (z. B. faltbarer Becher oder Eco-Tasse).

- Wer den eigenen Becher an allen Verpflegungsposten nutzt
- und ihn im Zielbereich unseren Volunteers zeigt,

erhält einen 5-CHF-Gutschein, der beim nächsten Aare Lauf eingelöst werden kann.

Kartonbecher stehen weiterhin zur Verfügung – wir freuen uns jedoch über alle, die mithelfen, den Aare Lauf nachhaltiger zu gestalten.

### **Dank an die Volunteers & Verhalten an den Verpflegungsposten**

Unsere Verpflegungsposten werden von Freiwilligen betreut, die ihren Sonntag dafür einsetzen, dass du sicher und gut versorgt ins Ziel kommst.

Bitte begegne ihnen respektvoll – ein kurzes Danke wirkt Wunder.

#### **! Hinweis:**

Unfreundliches Verhalten gegenüber Volunteers oder das bewusste Missachten von Anweisungen kann zum Ausschluss vom Event führen.

## **10. Streckenmarkierung**

Die Strecke ist durchgehend und gut sichtbar markiert. Unsere Hauptmarkierungen sind blaue Fähnchen mit Aare Lauf-Beschriftung.

## **11. Pacer**

Das [Team Pacer](#) unterstützt dich auf der 21-km-Strecke während des Halbmarathons (Einzel & 2er-Stafette) mit erfahrenen Tempopersonen, die dir helfen, deine gewünschte Zielzeit zu erreichen.

Gemeinsam mit dem [Team Pacer](#) bieten wir Unterstützung für folgende Zielzeiten an:

- 1:30 Stunden
- 1:45 Stunden
- 1:50 Stunden
- 2:00 Stunden
- 2:15 Stunden
- 2:30 Stunden

Verlass dich auf das [Team Pacer](#), um deinen Lauf motiviert, gleichmässig und sicher zu meistern.

## **12. Medizinische Versorgung & Notfälle**

Entlang der Strecke sind mobile Sanitätsteams unterwegs, im Zielbereich stehen Sanität und Rettungsdienst bereit.

Wenn du gesundheitliche Probleme hast (Sturz, Verletzung, Kreislauf, etc.):

- sprich beim nächsten Verpflegungsposten das Medical Team oder die Postenleitung an
- bitte andere Läufer:innen um Hilfe, wenn du selbst unsicher bist
- nutze im Notfall die Notrufnummer des medizinischen Teams – diese Nummer erhältst du in der Infomail vor dem Lauf und sie steht auch auf deiner Startnummer angegeben.





### **Notfallkontakt auf der Startnummer**

Auf der Rückseite deiner Startnummer findest du Felder für Notfallkontakt. Wir empfehlen dir dringend, diese Felder vor dem Start auszufüllen. Das hilft dem medizinischen Team im Ernstfall, schneller und gezielter zu reagieren und deine Angehörigen zu informieren.

Das Medical Team und die verantwortlichen Personen an den Verpflegungsposten können dich aus Sicherheitsgründen für eine Zeit stoppen oder aus dem Rennen nehmen.

Bei extremer Hitze, Sturm, Waldgefahr oder anderen Risiken kann der Veranstalter den Start verschieben, die Strecke anpassen, das Rennen unterbrechen oder abbrechen.

## **13. WC & Umwelt**

Der Aare Lauf führt über weite Strecken entlang der Aare und durch sensible Natur- und Naherholungsgebiete. Teile der Strecke verlaufen durch ökologisch wertvolle Landschaften, die auch als Lebens- und Rückzugsräume für Tiere dienen. Wir sind in diesen Gebieten zu Gast. Bitte hilf mit, die Natur zu respektieren, damit der Aare Lauf auch in Zukunft entlang der Aare stattfinden kann.

### **Toiletten unterwegs**

Toiletten findest du:

- am Start in Brugg und Auenstein
- an ausgewählten Verpflegungsposten
- im Zielbereich in Aarau

### **Abfall & Rücksicht auf die Natur**

Alles, was du mit auf die Strecke nimmst, sollte entweder in deinem Magen oder im Abfall landen – aber nicht in der Landschaft.

- Leere Gelpackungen, Riegelverpackungen, Flaschen, Klebebänder, Tücher etc. gehören nicht auf den Boden.
- Nutze die Abfallbehälter an den Verpflegungsposten oder im Zielbereich – oder trag deinen Abfall bis zur nächsten Station mit dir.

Wenn du unterwegs Müll siehst, der offensichtlich von anderen Läufer:innen stammt, freuen wir uns, wenn du ihn aufhebst und beim nächsten Verpflegungsposten entsorgst. Das ist nicht deine Pflicht – aber es hilft der Natur und allen, die nach dir kommen.

### **Lärm, Wege & Naturschutz**

Wir laufen durch Gebiete, in denen Menschen Ruhe suchen und Tiere ihre Brutzeit haben. Bitte:

- bleib auf den markierten Wegen
- vermeide unnötig lautes Schreien oder Musik auf voller Lautstärke
- respektiere Wandernde, Spaziergänger:innen und andere Nutzer:innen der Wege

So bleibt der Aare Lauf ein Lauf, der zur Natur passt – nicht gegen sie.

## **14. Staffel (2er-Stafette)**

Die 2er-Stafette des Aare Laufs besteht aus zwei Abschnitten. Der erste Abschnitt führt von Brugg nach Auenstein (ca. 11,1 km), der zweite Abschnitt von Auenstein nach Aarau (genau 10



km). Der Start erfolgt um 9:00 Uhr in Brugg, gemeinsam mit den Einzelläufer:innen des Halbmarathons. Der Wechselpunkt befindet sich in Auenstein beim Startbereich der 10-km-Strecke.

### **Startnummer – der Staffelstab**

Jedes Team erhält eine Startnummer mit Teamnamen, die an einem Startnummernband befestigt ist. Die erste laufende Person trägt diese Startnummer von Brugg nach Auenstein und übergibt sie dort ausschliesslich in der Wechselzone an die zweite laufende Person. Die Startnummer fungiert als Staffelstab.

### **Kleiderdepot für Staffelteams**

Für Staffelteams stehen zwei Kleiderdepots zur Verfügung:

- Brugg → Aarau
- Auenstein → Aarau (*Abgabe nur bis spätestens 9:00 Uhr*)

Es gibt kein Kleiderdepot von Brugg nach Auenstein. Nach dem Start der 10-km-Strecke kann in Auenstein nur noch eine Tasche im Umkleidezelt deponiert werden, die später von der ersten Person im Ziel abgeholt wird.

### Empfohlene Aufteilung

- Die erste laufende Person gibt das Gepäck in Brugg ab; es wird direkt nach Aarau transportiert.
- Die zweite laufende Person kann sich in Auenstein umziehen und – sofern bis 9:00 Uhr – das Gepäck dort abgeben.
- Optional können in Auenstein Wechselsachen für die erste Person im Umkleidezelt hinterlegt werden.
- Nach dem Wechsel kann die erste Person mit dem Zug nach Aarau fahren und dort auf die zweite Person warten.

Details siehe Abschnitt 8. Kleiderdepot & Wertsachen.

### **Zieleinlauf, Medaillen & Siegerehrung**

Im Zielbereich in Aarau erhält jedes Staffelteam zwei Medaillen – eine pro Abschnitt. Die Medaillen werden in der Regel der zweiten laufenden Person übergeben. Ein gemeinsamer Zieleinlauf ist möglich. Auch für Staffelteams findet eine Siegerehrung statt (Details siehe Abschnitt 18. Siegerehrung).

## **15. Verhalten auf der Strecke, Musik, Kinderwagen, Hunde & Crews**

### **Rücksicht & Fairplay**

- Wir teilen uns die Wege mit Wandernden, Biker:innen und anderen Personen.
- Bitte bleib auf den markierten Wegen freundlich, kündige dich rechtzeitig an und nimm Rücksicht.
- Abkürzen ist nicht erlaubt und kann zur Disqualifikation führen.

### **Musik**

Du darfst mit Musik laufen, aber:

- halte die Lautstärke so, dass du andere Menschen und die Umgebung noch wahrnimmst
- störe weder Mitläufer:innen noch Natur und Tiere
- ideal ist ein Ohrstöpsel, zwei sind erlaubt, solange du aufmerksam bleibst



### **Kinderwagen**

Die Strecken des Aare Laufs (21K und 10K) sind grundsätzlich für Kinderwagen geeignet. Beide Distanzen verlaufen überwiegend auf breiten Waldwegen oder asphaltierten Strassen.

Auf der 21-km-Strecke gibt es in Brugg eine kleine Kante, die überwunden werden muss, sowie kurz vor Aarau einen Abschnitt mit einigen Wurzeln. An diesen Stellen ist etwas Aufmerksamkeit erforderlich. Abgesehen davon ist die Strecke gut befahrbar und auch mit Kinderwagen machbar.

### **Hunde**

Hunde sind beim Aare Lauf 21K & 10K inkl. Nordic Walking und 2-er Stafette nicht zugelassen – weder als laufende Begleitung noch an der Leine.

Gründe sind u. a.:

- Schutz von Wildtieren, insbesondere in der Brutzeit im Juragebiet
- enge Trails, auf denen Hunde zu gefährlichen Situationen führen können
- sommerliche Temperaturen im Juni, die für Hunde schnell gesundheitlich gefährlich werden können

### **Nordic Walking**

Das Nordic Walking findet auf einer Strecke statt, die auch von Passant:innen und anderen Wegnutzer:innen verwendet wird. Bitte beachtet deshalb:

- Stöcke stets kontrolliert nach hinten führen; keine seitlichen Ausschläge.
- Bei Begegnungen und beim Überholen frühzeitig und klar signalisieren (z. B. „links vorbei“).
- Auf schmalen Abschnitten, bei Brücken und Kreuzungen besondere Vorsicht; Tempo anpassen.
- In Gruppen genügend Abstand halten; beim Vorbeigehen Stöcke körpernah führen.
- Die Weisungen der Streckenposten und Volunteers sind jederzeit zu befolgen.

### **Crews, Freunde & Supporter**

Wir freuen uns, wenn dich Freunde, Familie und Kolleg:innen anfeuern – aber bitte nur an den offiziellen Verpflegungsposten oder im Ziel.

- Eigene Verpflegung und Support nur an den offiziellen Verpflegungsposten
- Entlang der Strecke sind Zufahrten und Parkplätze beschränkt – folge unbedingt den Hinweisen vor Ort.

Das Ignorieren dieser Vorgaben kann im Einzelfall zur Verwarnung oder Disqualifikation führen.

## **16. Startpaket / Leistungen**

Deine Teilnahmegebühr umfasst:

- Startplatz Aare Lauf 21K oder 10K inkl. Nordic Walking und 2-er Stafette
- Personalisierte Startnummer (bei Anmeldung bis 1. Juni)
- Elektronische Zeitmessung & Zwischenzeiten
- Gratis An- und Rückreise im A-Welle-Netz am Lauftag
- Kleiderdepot & Transport nach Aarau
- Garderoben & Duschen (Start und Ziel)
- Verpflegung an der Strecke & im Ziel
- Sanität & Streckendienst



- Mobile WC
- Online-Ranglisten
- Teilnehmer-Rucksack mit Aare Lauf & Aare Trail Logo
- Finisher-Medaille

## 17. Fotos & Ranglisten

- Fotos: ab 15. Juni 2026 online bei unserem Partner Alpha Foto
- Ranglisten: live und nach dem Lauf auf der Website abrufbar

## 18. Siegerehrung

Die Plätze 1, 2 und 3 in der Gesamtwertung bei den Männern und Frauen für den 10 km-Lauf, den Halbmarathon und die Halbmarathon-Staffel werden mit Preisen und Pokalen ausgezeichnet.

Die Siegerehrungen finden im Zielbereich neben dem Zielbogen statt:

**11:30 Uhr:** Gesamtsieger:innen Halbmarathon, 10 km (Lauf) & Staffel

**11:45 Uhr:** Verleihung der Wasserschloss-Trophäen

**12:00 Uhr:** Altersklassenwertung (nur Halbmarathon & 10 km)

– Beginn mit den jüngsten Altersklassen

**13:30 Uhr:** Gesamtsieger:innen 10 km Nordic Walking

Der älteste Mann und die älteste Frau im Halbmarathon werden ebenfalls besonders geehrt.

**Hinweis zur Wertung:** Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die in der Gesamtwertung (Rang 1–3) geehrt werden, werden nicht zusätzlich in der Altersklassenwertung berücksichtigt. In der Altersklassenwertung rücken dadurch jeweils die nächsten Platzierten nach.

Die genannten Zeiten sind Richtwerte und können sich am Veranstaltungstag leicht verschieben.

## 19. Übernachtung

Wenn du für den Aare Lauf 21K in Brugg oder Umgebung übernachten möchtest, stehen dir mehrere Optionen zur Auswahl: Hotels, B&Bs, Ferienwohnungen sowie die [Jugendherberge Brugg](#).

Unsere Partnerhotels bieten dir exklusive Rabatte – aber nur bei Direktbuchung.

- [Centurion Towerhotel \(Brugg\)](#)  
Vergünstigung: 10 % Rabatt  
Code: AARELAUF2026  
Buchung: ausschliesslich per Telefon oder E-Mail direkt beim Hotel  
Wichtig:  
Preise über externe Buchungsportale können nicht mit dem Rabatt kombiniert werden.
- [Hotel Rotes Haus \(Brugg\)](#)  
Vergünstigung: CHF 5.– Rabatt pro Nacht  
Code: AARELAUF2026



Buchung: ausschliesslich über die [Webseite](#) des Hotels

Auch hier gilt: Der Rabatt ist nur bei Direktbuchung verfügbar.

Wir empfehlen dir, deine Unterkunft frühzeitig zu reservieren – Mitte Juni sind Brugg und die Region auch bei anderen Gästen beliebt.

## 20. Versicherung & Haftung

- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Du startest auf eigenes Risiko.
- Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Krankheiten, Sachschäden oder Diebstahl.
- Startgelder werden nicht rückerstattet.

## 21. Veranstalter & Kontakt

Der Aare Trail wird vom gemeinnützigen Verein Life4me.plus mit Sitz in Lenzburg organisiert.

Kontakt: [info@aare-halbmarathon.ch](mailto:info@aare-halbmarathon.ch) [www.aare-halbmarathon.ch](http://www.aare-halbmarathon.ch)

## 22. Reglement

Diese Teilnehmer:innen-Infos fassen die wichtigsten Punkte für deinen Lauf zusammen.

Das vollständige Reglement mit allen Bestimmungen findest du auf unserer Website.

Im Zweifelsfall gilt das offizielle Reglement.