

## **FRENKENDORF, 20 KM COUPIERT, ÜBER SCHÖNMATT**

Bei nicht kommentierten Kreuzungen immer gerade aus; falls nichts vermerkt, immer auf dem breiteren Weg bleiben.

Dem Rhein entlang, Badehüsli (**km 1**), am **Birsköpfli** rechts abbiegen.

Der **Birs entlang**, grosser Kleiderbügel "Dunkel" (auf Haus, rechte Strassenseite (**km 2**)).

Blau-weisses Gebäude (rechts, vor der grossen Brücke (**km 3**)).  
Mitte Gartenbad St. Jakob (**km 4**).

**Holzbrücke** (die Birs überqueren und rechts, der Birs entlang (**km 5**)).

Vor **kleiner Holzbrücke** (**km 6**), links hinauf, asphaltierte Strasse überqueren und den Teufelsgraben hinauf laufen. Erste Vergabelung: nach rechts (**km 7**).

Kleine Kreuzung nach 50 m: Gerade aus.

Nach ca 400 m: Abbiegen nach rechts, runter zum Asphof Bauernhof (**km 8**); nach weiteren 200m links hinauf.

Dreieckige Vergabelung: nach links. Nach weiteren 100 m (Baustumpf) wieder links.

Aus dem Wald, auf Teerstrasse (**km 9**) nach links zum Bauernhof.  
Kreuzung: links hinauf auf Höhenweg, auf Teerstrasse bleiben Richtung Sulzkopf.

Unter **Hochspannungsmast** durch, geradeaus hinauf; **nicht** in die Rechtskurve.  
**Brunnen** (**km 10**).

Direkt vor der **Barriere** links auf Waldweg. Abzweigung: links Richtung Schön matt.  
(**km 11**): geradeaus, leicht rechts zum Rest. Schön matt.  
Abzweigung: geradeaus auf dem breiten Weg bleiben.

Nach rechts auf **Veloweg** einbiegen (rotes Schild) Richtung **Gempen**. Grenzstein mit Basler Wappen (**km 12**).

Auf Teerstrasse rechts hinauf Richtung Schön matt. Auf Teerstrasse bleiben. Ueber Barriere; links laufen **in einer Kolonne**.

Rest. Schön matt (**km 13**). Beim grossen Kreuz in die Rechtskurve Richtung Gempen.  
Weisses Haus auf linker Seite liegen lassen. Weitere 100m: links abbiegen Richtung Frenkendorf.

Kreuzung: geradeaus, Richtung Bad Schauenburg. Höchster Punkt der Strecke erreicht (**km 14**)

Auf Teerstrasse bleiben. Nadelkurve (**km 15**)  
Beim Weiher Abzweigung: in Linkskurve (**km 16**).

Beim ersten grossen Gebäude auf rechter Seite ist **km17**; geradeaus.

100m nach **Bauernhof** Abzweigung nach links hinauf nach Rösern. Bei Vergabelung:  
geradeaus hinauf. Kreuzung: halb rechts in die zweite Strasse, hinunter.

Auf der breiten Teerstrasse bleiben, alles geradeaus. Nächste Kreuzung (**km 18**): leicht  
rechts halten; Vor Robidog leicht nach rechts hinunter. 100 m weiter Kreuzung: links  
nach unten.

Beim STOP links hinauf, beim Fussgängerschild rechts hinunter.  
Hotel Wilde Maa (**km19**), nach rechts.

Ueber die Eisenbahnbrücke und sofort rechts. Alles der Bahn entlang Richtung  
Frenkendorf

Bahnhof Frenkendorf-Füllinsdorf rechts liegen lassen. Ca. 100m weiter auf der linken  
Seite: ZIEL: ÄQUILIBRIS TRAINING (**km 20**).