

LANGE ERLLEN - WIESE -RUNDE

Treffpunkt: St. Alban-Tor

Startzeit: 09:00h

Laufstrecke: Törli → Insel → Lange Erlen → Brücke z. Zoll → 25-35 min weg von Basel → zurück zur Brücke → Wiesen-Ende → Wettsteinbrücke → Törli

- Flache Strecke
- Tempo: 65 bis 70 Prozent des Maximalpulses / 5:00-5:30 min./km; Total: 02:30h
- Umfang: 25-30 km
- Ziele:
 - Vergrößerung des Glykogendepots
 - Fettstoffwechseltraining nach den Festtagen☺
 - Orthopädische Gewöhnung
 - Angst vor langen Strecken verlieren