Marschgruppe OG Aarau - Marschtraining 2012

Monat	Datum	Tag	km	Strecke
März/April			20	Individuelle Vorbereitung
April	22.	So	40	Der Aare entlang: Olten - Brugg
Mai	19./20.	Sa/So	80	Berner 2-Tage-Marsch
Juni	3.	So	40	Der Reuss entlang: Muri - Brugg
Juni	16./17.	Sa/So	80	Klettgauer 2-Tage-Marsch
Juli	1.	So	40	Der Limmat entlang: Zürich - Brugg
Total Trainingskilometer			**300**	

4-Tage Marsch Nijmegen Holland

Anreise:	Samstagmorgen, 14. Juli 2012
Marschtage:	Di-Fr, 17.-20. Juli 2012
Rückreise:	Samstagmorgen, 21. Juli 2012
Marschdistanz:	4x40=160km