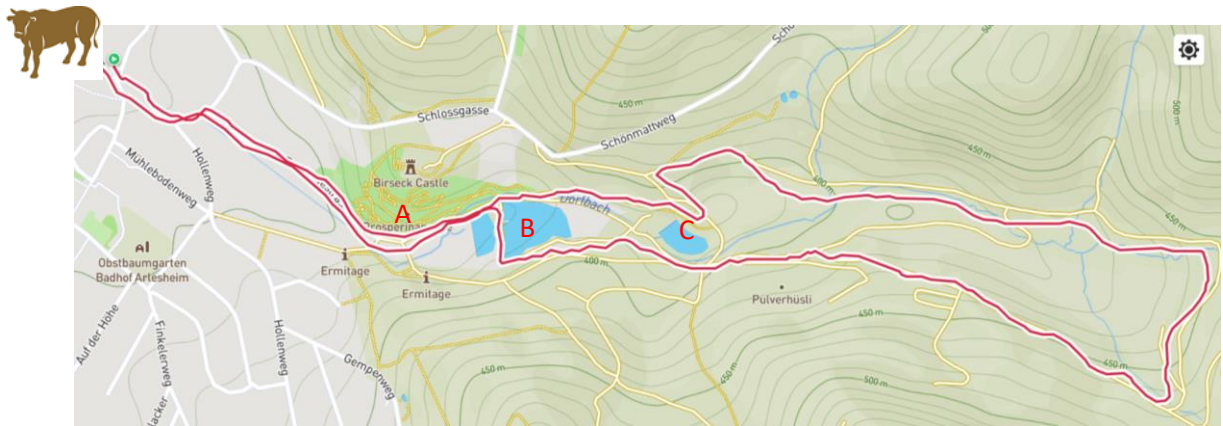
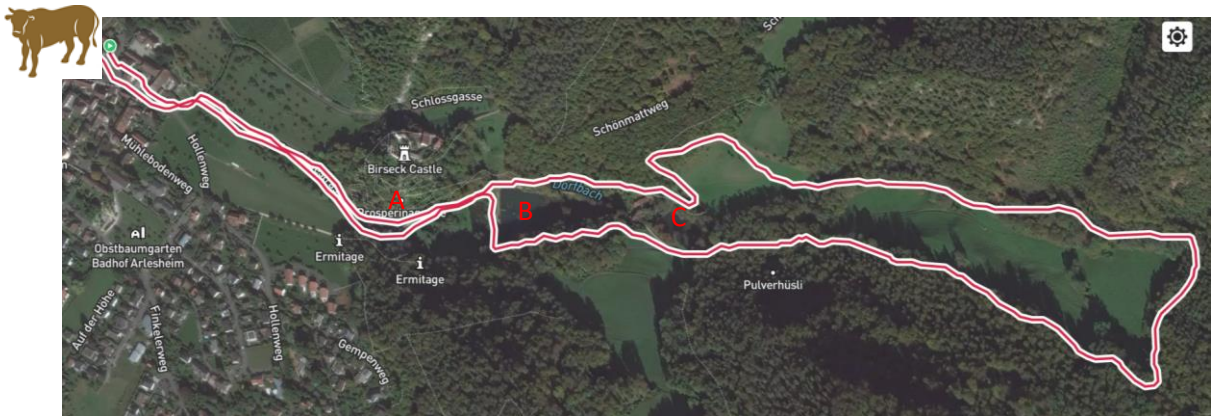


# Joggingrouten

Die Umgebung von Arlesheim hat für Lauffreunde jedes Niveaus abwechslungsreiche Joggingrouten zu bieten.

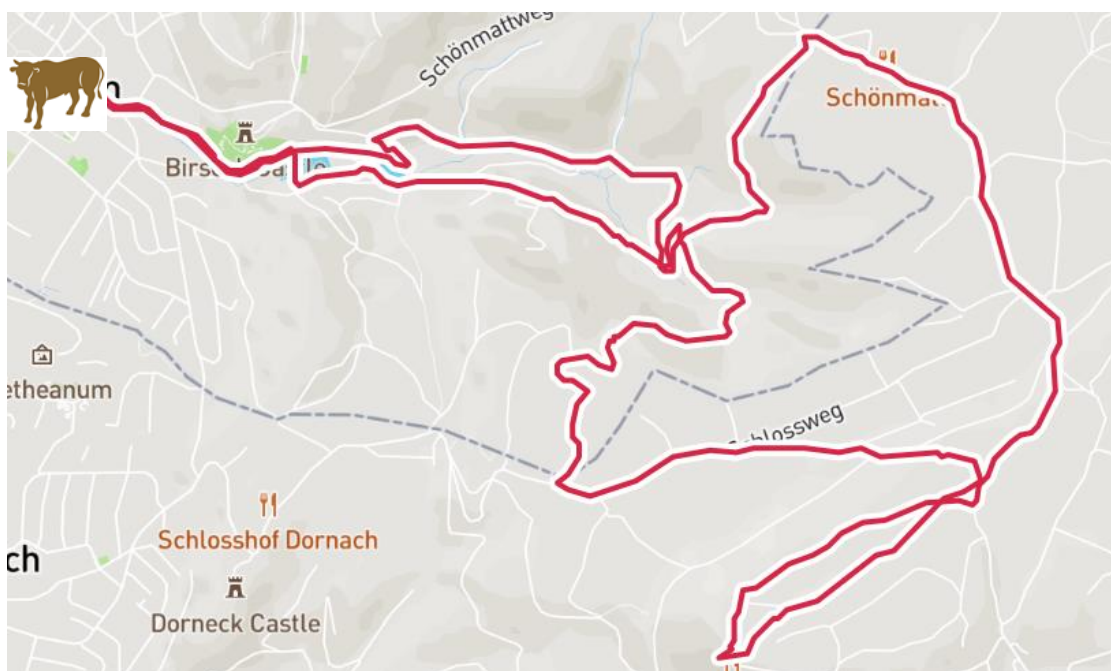
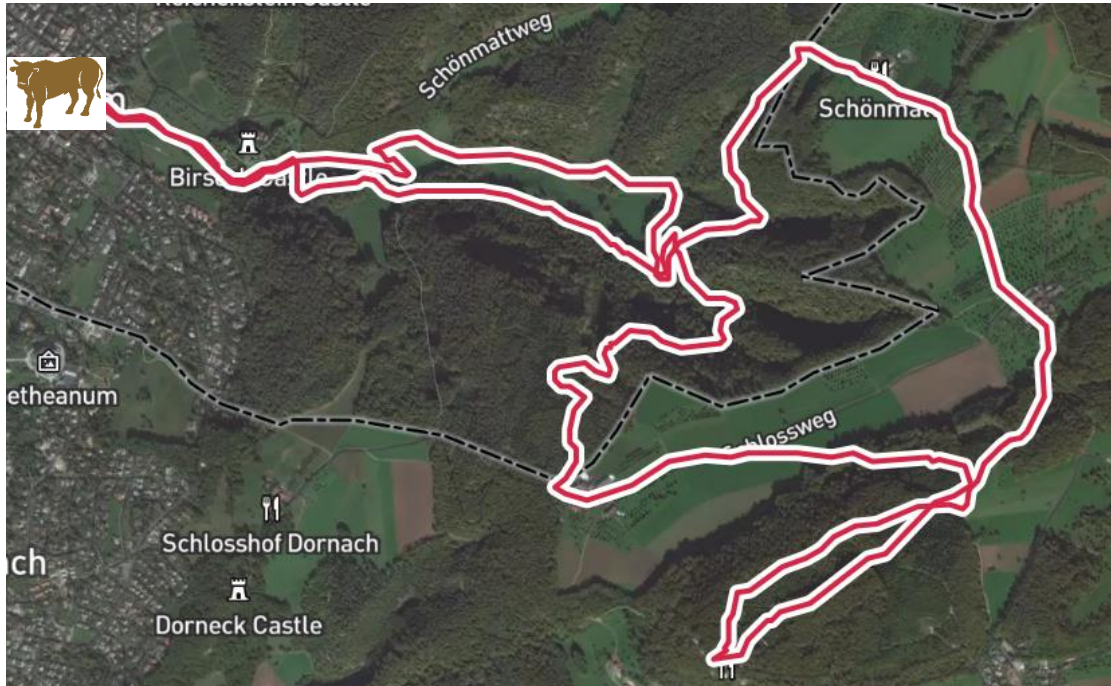
## 1. Ermitage:

Eine kürzere Runde können Sie direkt beim Eingang der Ermitage machen. Für die rote Route braucht man ca. 15 Minuten und für die blaue eine halbe Stunde je nach Fitnesslevel. Sie führt Sie am Felsentor (A), mittleren Weiher (B) und am Dreiröhren-Brunnen (C) vorbei.



## 2. Gempen:

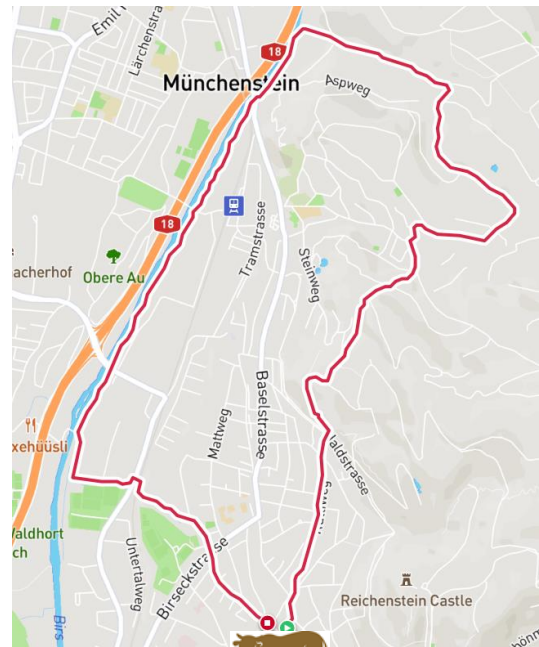
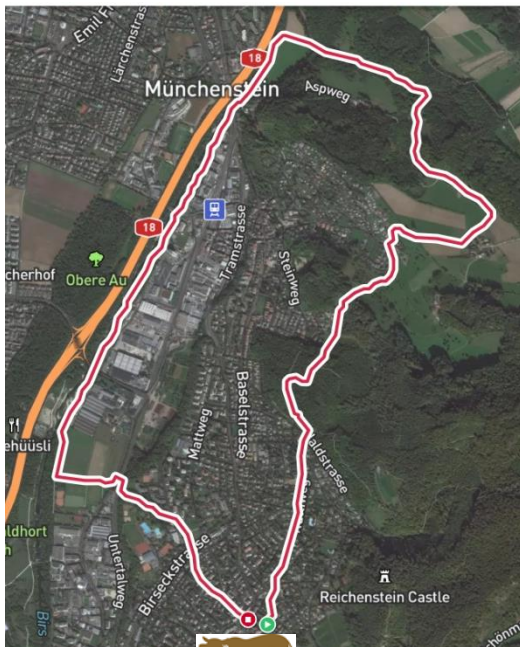
Die Ermitage ist ein Laufparadies für Jogger, die gerne einige Höhenmeter überwinden. Eine sehr schöne Runde mit ca. 400 Höhenmetern auf 11 Kilometern führt auf den Gempen. Je nach Geschwindigkeit dauert die Route zwischen einer und zwei Stunden.



## Münchenstein-Arlesheim Runde:

Diese Route führt zuerst durch den Wald mit wenigen Höhenmetern nach Münchenstein und geht dann der Birs entlang zurück nach Arlesheim zum Hotel zurück.

Wegbeschreibung: Gehen Sie links bis zur Kreuzung, an der Sie rechts abbiegen. Folgen Sie der Strasse bis Sie rechts in den Rütliweg abbiegen. Folgen Sie dem Rütliweg bis zum Waldrand. Biegen Sie links ab folgen dem Waldweg Richtung Münchenstein bis auf den nächsten Hügel. Im Wohnquartier angekommen, die Strasse rechts hoch nehmen und dem flachen Weg Richtung Bauernhof folgen. Kurz vor dem Bauernhof links abbiegen und dem Weg abwärts folgen bis Sie zur Birs gelangen. Dann geht es mehrere Kilometer der Birs entlang zurück. Bei der Wiese auf der linken Seite, links abbiegen und der Strasse zurück ins Dorf folgen.



### 3. Birs:

Die Birs ist der perfekte Ort für Läufer\*innen, die gerne in flachem Gelände trainieren. Läuft man Richtung Basel erreicht man die Innenstadt nach ca. 8 km. In der entgegengesetzten Richtung kann man über Dornach und Aesch ins Laufental joggen.

