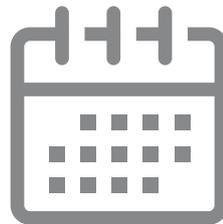


TRAIL-RUN

EINTAGES-EVENT – ALPHTALER GIPFELSAMMLUNG



EVENTS / CAMPS



EVENT-PARTNER:

Trail-
maniacs



ALLGEMEINE INFORMATIONEN / BESCHRIEB

Unterwegs auf flowigen Singletrails immer der Kammhöhe entlang ist Panorama und Ausblick bei dieser bis zu 30km langen Strecke garantiert. Dabei haben wir das zentralschweizer Matterhorn, den grossen Mythen, stets im Visier. Damit wir uns in das Gipfelbuch des Höchsten in der Alpthaler Gipfelsammlung eintragen dürfen, müssen wir erst schweisstreibende 47 Kehren überwinden, doch die Draufgabe lohnt sich allemal. Wobei die Aneinanderreihung der insgesamt 10 Gipfel auf unserer Runde über den lieblichen Höhenzug auch nicht zu unterschätzen ist. Wir bewegen uns zwar in den zahmen Voralpen, doch die kurzen Auf- und Ab's addieren sich, Wurzelwerk und Morast erfordern ebenso Aufmerksamkeit, wie die felsigen Stufen hinauf zum grossen Mythen.

Wann und Wo – Samstag, 10. Oktober 2015:

Wir finden uns bis spätestens um **9:00Uhr in Euthal/Steinbach bei der Bushaltestelle** ein, von wo aus wir gleich mit dem Anstieg zum Hummel über die Rossweid beginnen. Es folgen mit kurzen Anstiegen und wurzelig-wiesigen Bodenabschnitten Bögliegg, Spital, Regenegg, Gschwändstock, Furggelenstock und Brünnelstock, bevor wir zur Holzegg gelangen. Optional kann hier bereits die Trailroute direkt ins Tal verlassen werden, um mit den ÖV über Einsiedeln zum Startpunkt zurückzukehren.

1 / 7



EVENTS
LAUFCAMPS



WEBSHOP



PERSONALTRAINING



NUTRITIONCOACHING

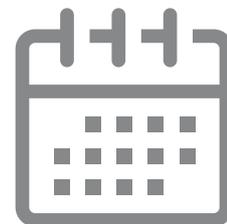


TRAILRUNNING IM
EINKLANG MIT DER NATUR



VON TRAILRUNNER
FÜR TRAILRUNNER

Entscheiden wir uns für die Fortsetzung, dann steht der Felsenweg hinauf zum Grossen Mythen an, anschliessend erreichen wir die Alp Zwüschet Mythen. Bevor wir auf den nördlich gelegenen Kamm mit Nábikenfirst, Höch Tändli und Nüsellstock gelangen zur Vollendung der Alphaler Gipfelsammlung, gibt es auch hier wieder die Möglichkeit vorzeitig auszusteigen.



AN- UND ABREISE

An- und Abreise ist Sache des Teilnehmers.

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit bieten sich folgende Möglichkeiten an:

mit dem öffentlichen Verkehr: von Zürich HB um 7:43 Uhr mit S25 Richtung Linthal. In Wädenswil Wechsel in S13 und damit nach Einsiedeln. Vom Bahnhof in Einsiedeln um 8:37 Uhr weiter mit dem NFB556 Richtung Hoch-Ybrig bis Euthal/Steinbach, Ankunft um 8:49 Uhr.

mit dem Auto: direkt zur Bushaltestelle Euthal/Steinbach (kurz vor der langen Brücke über den Sihlsee hinüber nach Euthal. Parkplätze vorhanden.



PROGRAMM

Samstag, 10. Oktober 2015: Trailrun Alphaler Gipfelsammlung:

RUN – (ca. 13km, 750Hm)

Über den Hummelhöhenrücken bis zur Furggelen und direkt hinab nach Brunni und mit ÖV zurück zum Ausgangspunkt.

TROPHY – (ca. 21km, 1000Hm)

Wir nehmen noch Furggelenstock, Brünnelstock und Alp Zwüschet Mythen mit (optional gr. Mythen), bevor es hinab nach Brunni und mit ÖV zurück zum Ausgangspunkt.

CHALLENGE – (ca. 29km, 1600Hm)

Der grosse Mythen steht auf dem Programm, danach geht es über die komplette nördliche Kammhöhe mit Nábikenfirst, etc. bis zum Nüsellstock und weiter talab nach Trachslau, von wo die ÖV uns zurück zum Ausgangspunkt bringen.

Die exakte Wahl der Routen und deren Schwierigkeitsgrad/Distanz wird vor Ort bestimmt. Wir bewegen uns so, dass sich jeder Teilnehmer wohl fühlt!

Kategorienübersicht

RUN – für alle, denen das gemeinsame Erlebnis und die Freude am Laufen an erster und oberster Stelle steht. Für Einsteiger geeignet.

TROPHY – für die kompetitiveren unter uns, welche mit einem Ziel vor Augen trainieren und/oder das Besondere suchen. Für Trittsichere und Fortgeschrittene.

CHALLENGE – besondere Erlebnisse, Herausforderungen oder Angebote für Menschen mit Abenteuergeist. Für Ultratrailer mit gewisser Erfahrung, Trittsicherheit und Fitness.

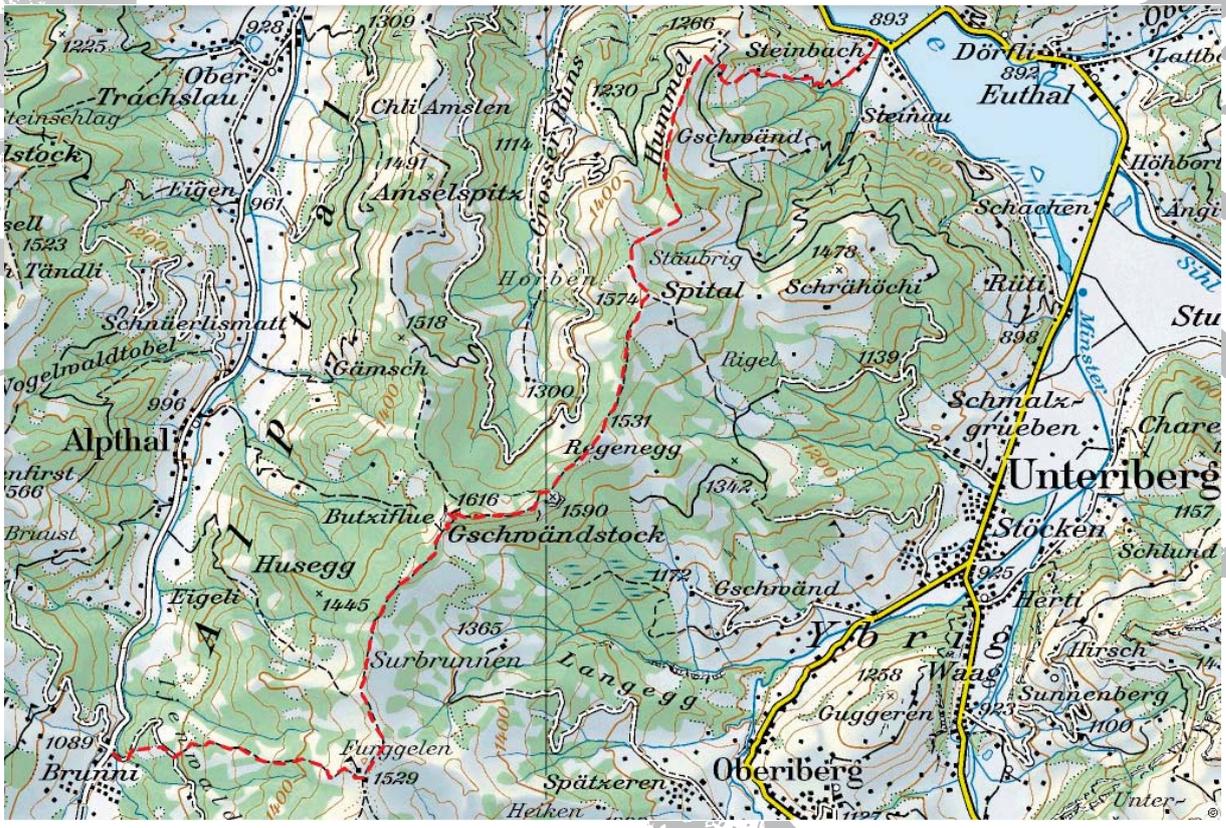
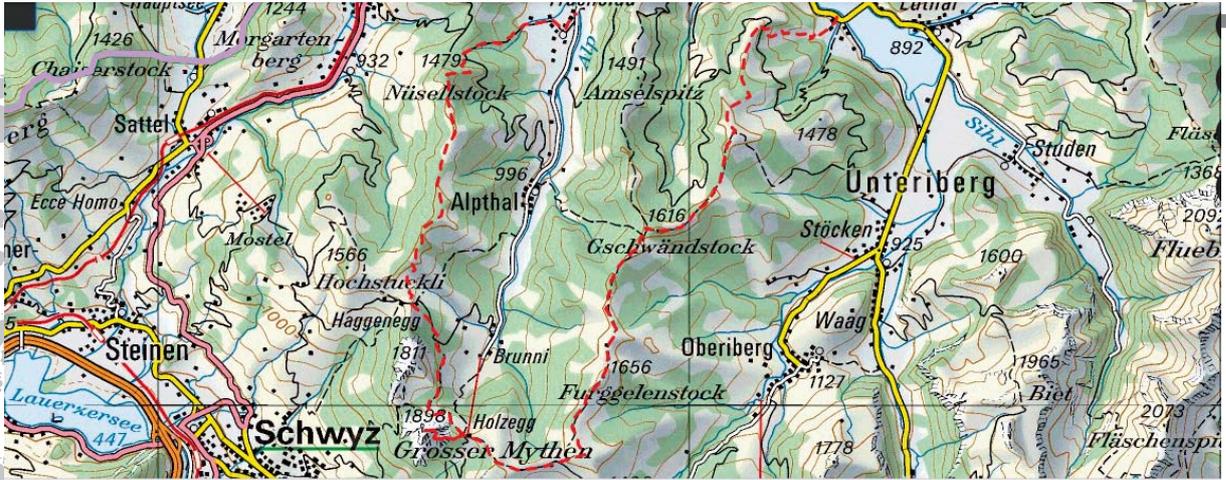




ROUTEN



EVENTS / CAMPS



EVENTS
LAUFCAMPS



WEBSHOP



PERSONALTRAINING



NUTRITIONCOACHING



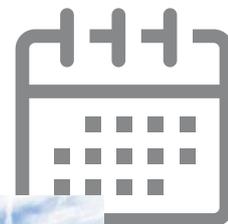
TRAILRUNNING IM
EINKLANG MIT DER NATUR



VON TRAILRUNNER
FÜR TRAILRUNNER



HIGHLIGHTS



EVENTS / CAMPS



VERPFLEGUNG

Für die Verpflegung unterwegs sind die Teilnehmer selbst verantwortlich (siehe Pflichtmaterial)! Wir empfehlen, insgesamt mindestens 1000kcal mitzuführen.

Genauere Details und Tipps bzw. alle Fragen dazu werden wir nach Anmeldung gerne per Mail ausführlich beantworten (Adresse am Ende dieser Ausschreibung).



PFLICHTMATERIAL

- Rucksack
- trailtaugliche Schuhe
- Laufkleidung
- Mobiltelefon (immer eingeschaltet; allenfalls Ersatz-Akku oder Akku-Pack)
- Eine Jacke für Schlechtwetter im Gebirge
- Warme Langarmschicht
- lange Überhose, lange Laufhose oder Beinlinge
- Mütze (Sonnenschutz) und Kappe (Kälteschutz)
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- Handschuhe
- Verpflegung für den Tag für Unterwegs (wir empfehlen mindestens 1000kcal)
- Wasserflasche, Trinkblase oder Bidon (total mindestens 1,4 Liter)
- amtlicher Ausweis, allenfalls ÖV-Abo (Halbtax, GA) und Reserve-Geld (CHF 100.00) oder Kreditkarte



EVENTS
LAUFCAMPS



WEBSHOP



PERSONALTRAINING



NUTRITIONCOACHING



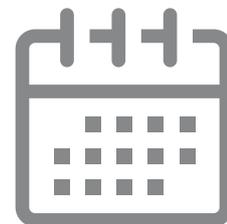
TRAILRUNNING IM
EINKLANG MIT DER NATUR



VON TRAILRUNNER
FÜR TRAILRUNNER



WETTER



Wir halten euch auf dem Laufenden; sollten wir aufgrund des Wetters zu Anpassungen oder gar der Absage des Events gezwungen werden, wird dies von uns frühzeitig kommuniziert. Geleistete Zahlungen werden in diesem Fall zurückerstattet. Trotzdem empfehlen wir, sich über die Wettersituation selbständig zu informieren. www.meteoschweiz.admin.ch

Wetter lokal

Schwyz (516m): <http://www.srf.ch/meteo/lokalprognose?id=417243695>

Grosser Mythen (1898m): <http://www.srf.ch/meteo/lokalprognose?id=417242421>



KOSTEN / LEISTUNGEN

exkl. Anreise; pro Person CHF **34.⁰⁰** (inkl. MWST 8% CHF 2.75)

- 1 Tag geführte Trail-Tour (Verpflegung für Unterwegs siehe Pflichtmaterial)
- Wissenswertes rund ums Trailrunning; unsere erfahrenen Coaches/Guides stehen während des gesamten Events Rede und Antwort
- optimale Gelegenheit, Lauf-Equipment zu testen
- Unvergessliche Momente mit Gleichgesinnten in gemütlicher Atmosphäre
- Das Angebot richtet sich an alle, die gerne draussen in der Natur sind; egal welchen Leistungsniveaus. Eine gewisse Grundfitness und Trittsicherheit sind von Vorteil.
- Kleinstgruppen, persönliche Betreuung



VERSICHERUNG / VERANTWORTUNG

Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Es gelten in jedem Fall die AGB der Marmota Trailrunning GmbH. Eine Haftung von Marmota Trailrunning GmbH ist ausgeschlossen.

Wir bewegen uns unter Berücksichtigung der Fitness / des Wohlbefindens jedes einzelnen Teilnehmers und grundsätzlich als Gruppe. Es werden Routen mit unterschiedlich hohem Anforderungsgrad angeboten. Trotzdem ist jeder selber verantwortlich, sich im Bedarfsfall bei den Coaches/Guides mit seinem Anliegen zu melden.

Erfahrung und selbständiges agieren/navigieren in Natur und Landschaft sind im Notfall von Vorteil. Jeder ist selber verantwortlich, sich im Vorfeld mit der Region auseinander zu setzen und sich vorzubereiten. Dies betrifft Ausrüstung, Materialwahl, Verpflegung, Kartenstudium und -bereitstellung sowie An- und Abreise-Vorbereitungen.

5 / 7



EVENTS
LAUFCAMPS



WEBSHOP



PERSONALTRAINING



NUTRITIONCOACHING



TRAILRUNNING IM
EINKLANG MIT DER NATUR



VON TRAILRUNNER
FÜR TRAILRUNNER

Weitere Informationen für ein sicheres und entsprechend freudiges Bergerlebnis findet man unter www.sac-cas.ch, Punkt «Unterwegs».

Und selbstverständlich sind wir für alle Fragen und Auskünfte für euch da!



ANNULIERUNGSKOSTEN

bis 48h vorher: 0% der Angebots-Kosten
spätere Annulierung: 100% der Angebots-Kosten

Die Buchung ist auf einen anderen Interessenten übertragbar.
Wir empfehlen, falls noch nicht vorhanden, den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



KONTAKT- UND NOTFALLNUMMERN

(bitte unbedingt im Handy speichern!)

Kontaktnummern:

Patricia Schanne: **+41 79 159 86 95**

Timon Abegglen: **+41 78 851 99 96**

Notfallnummer: REGA*/Alpine Rettung Schweiz*
mit schweizer SIM-Karte: **1414**

SIM-Karte eines nicht-schweizerischen Netzbetreibers: **+41 333 333 333**

(siehe REGA-Merkblatt / weitere Infos unter www.alpinerettung.ch, Punkt «Alarmierung»)

*) Versicherung/Kosten gehen vollumfänglich zu Lasten des Teilnehmers!
Marmota Trailrunning GmbH ist von jeglicher Haftung ausgeschlossen!



UMWELT

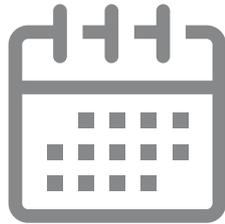
Wir bewegen uns mit Respekt und Rücksicht auf Pflanzen- und Tierwelt, nehmen jeglichen Abfall zur ordentlichen Entsorgung mit und verlassen die Trails selbstverständlich mindestens so sauber, wie wir sie vorgefunden haben!

Siehe dazu auch unsere Leitsätze.





FRAGEN / UNKLARHEITEN / UNSICHERHEITEN



http://marmotatrailrunning.ch/kontakt_trailrunning.html

oder

kontakt@marmotatrailrunning.ch

(bitte Event/Datum angeben)

EVENTS / CAMPS



© 2015 – Marmota Trailrunning GmbH

Quellennachweis:

- 1) <http://de.wikipedia.org/wiki/Mythen>
- 2) weiter führende Bildersuche:
<https://www.google.ch/search?q=grosser+mythen&biw=1366&bih=681&tbn=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=iVZHVVYGMN-cOUasfogYgF&ved=0CCMQsAQ>

Bildnachweis:

- 3) Patricia Schanne, www.trail-maniacs.ch (Seite 1; Maps Seite 3; Seite 4 links und mitte)
- 4) Timon Abegglen, www.marmotatrailrunning.ch (Seite 4 rechts; Seite 7)

7 / 7



EVENTS
LAUFCAMPS



WEBSHOP



PERSONALTRAINING



NUTRITIONCOACHING



TRAILRUNNING IM
EINKLANG MIT DER NATUR



VON TRAILRUNNER
FÜR TRAILRUNNER