



Das Ausdauer Happening zum 10.!

Samstag, 23. Juni 2012
Chilezentrum Hergiswil
05.00 Uhr bis ... (ca. 18.00)



An alle Ausdauerlerinnen,

Die drei Eingangstore zu den Alpen in einem Tag!

10 Jahre Pistabri oder Bristapi.

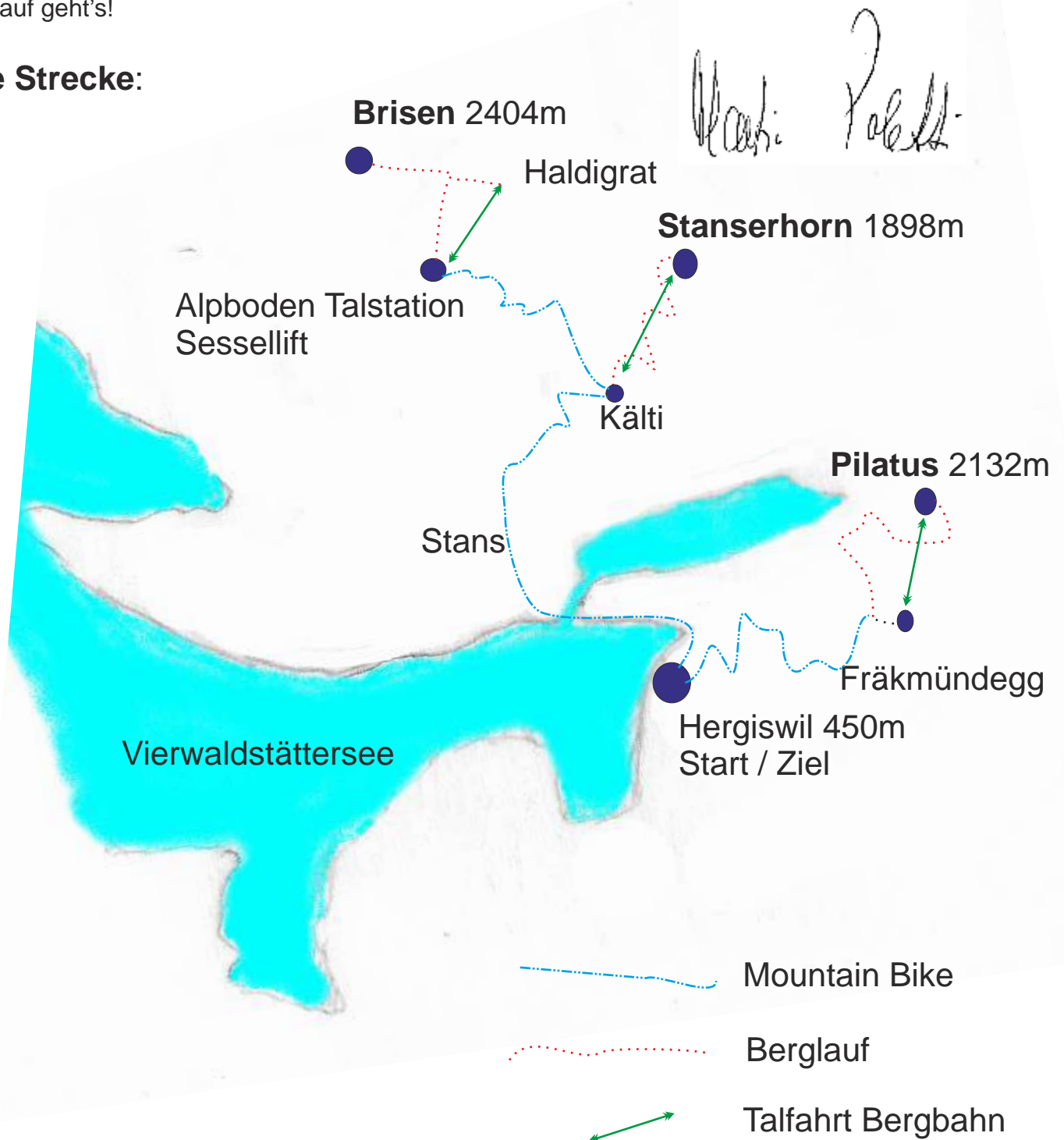
Am Samstag den 23. Juni 2012 ist es wieder so weit. Es bleibt nach wie vor hauptsächlich ein (Wett)kampf gegen sich selber und ein Happening der Ausdauerklasse. Mitmachen kommt vor dem Ermüden, oder so...

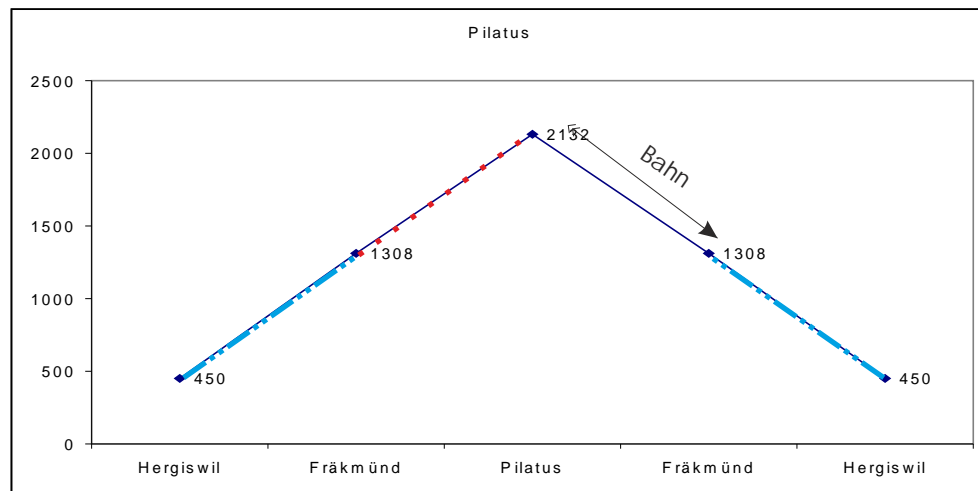
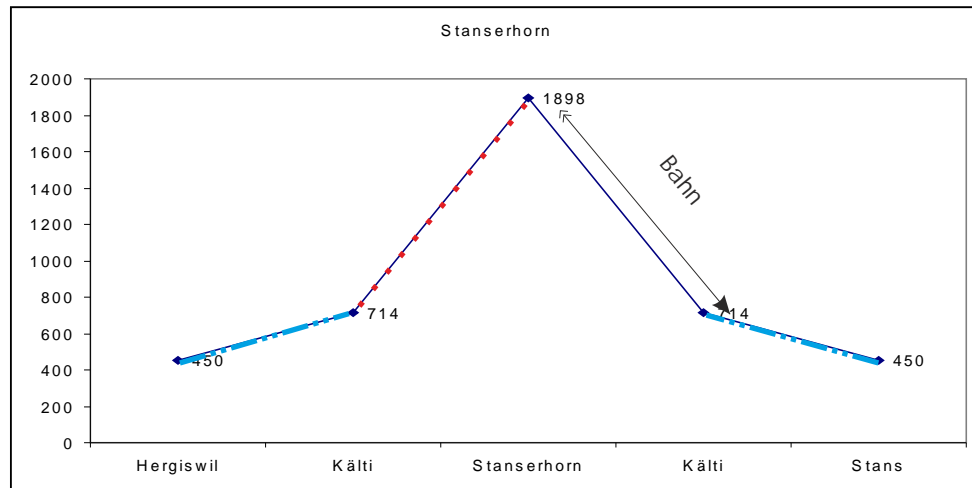
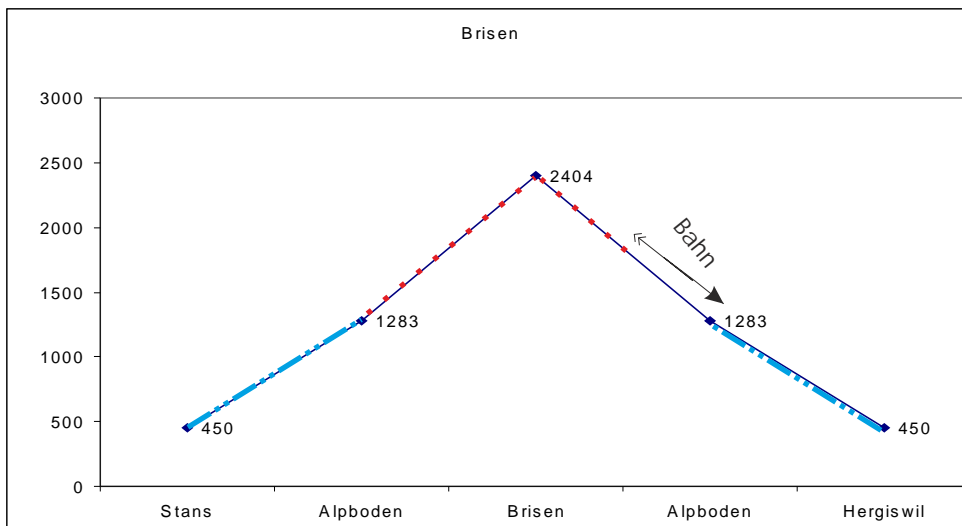
Die Streckenwahl ist möglichst schonend ausgelegt. Praktisch kein abwärts laufen, dadurch keinerlei Beschwerden am nächsten Tag (höchstens ein wenig müde Beine...)! Runter nehmen wir die Bahn und der Rest wird auf dem Bike gestrampelt. Dieses Jahr haben wir eventuell einen Zusatz Challenge, da noch nicht sicher ist, ob die Cabrio Bahn bereits in Betrieb sein wird, aber das sehen wir dann vor Ort!

Selbstverständlich kann auch nur einer oder 2 der Berge erklommen werden.

Also auf geht's!

Die Strecke:





Höhenmeter insgesamt 5100m:
 Bike: 1950m
 Lauf: 3150m

Zeitplan (ungefähr):
 0500 Start / 0900 Brisen / 1230 Stanserhorn / 1700 Pilatus (letzte Bahn: 1730)

Material (obligatorisch):

- Mountainbike mit Helm
- Laufschuhe, evt. leichte Trekkingschuhe
- Rucksack mit:
- Wind- / Regenschutz
- Trockene Ersatzkleider
- Genügend Getränke, Verpflegung
- Geld, Halbtax Abo
- Rettungsdecke
- Sackmesser
- Kopfbedeckung
- 1 große Tasche mit Verpflegung und Kleidergarnituren
- Am Velo: Pumpe und Reparaturzeug

Material (empfohlen):

- Bikeschuhe
- Stöcke (Nordic Walking oder Teleskop)
- Natel
- Sonnencreme
- Trinksystem
- evt. Schneegamaschen

Ein Begleitfahrzeug wird stationiert am Start in Dallenwil, damit nach dem Brisen wieder alles aufgefüllt und gewechselt werden kann, danach kommt das Fahrzeug nach Stans auf den Parkplatz der Montana Sport, damit nach dem Stanserhorn wieder alles aufgefüllt und gewechselt werden kann.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer organisiert Material und Verpflegung selber. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Kosten: Bahn: 12.- Brisen, 8.- Fr. Pilatus, 15.- Fr. Stanserhorn mit ½ Tax

Anmeld.: Bitte kurze Notiz, mail, sms, usw. ob ihr dabei seid oder doch...

Martin Poletti

Dorfhaldenstrasse 10

6052 Hergiswil

P 041 630 44 53

G 041 619 16 64

Mobile 079 475 84 90 / email: m.poletti@montana-international.com

www.sloping.ch