



Der 12. Ausdauer Bike- und Wandertag

Samstag, 20. Juni 2015

Chilezentrum Hergiswil

05.00 Uhr bis ... (ca. 18.00)


Triathlon Club
HERGISWIL

SLOPING



easy up -
cool down

MONTANA 
climbing skins



An alle Ausdauerlerinnen,

Die drei Eingangstore zu den Alpen in einem Tag!

Am Samstag den 20. Juni 2015 ist es wieder so weit. Zum 13. Mal: Mitmachen kommt vor dem Ermüden, oder so... Der Schnee wird bis dann weg sein!?!

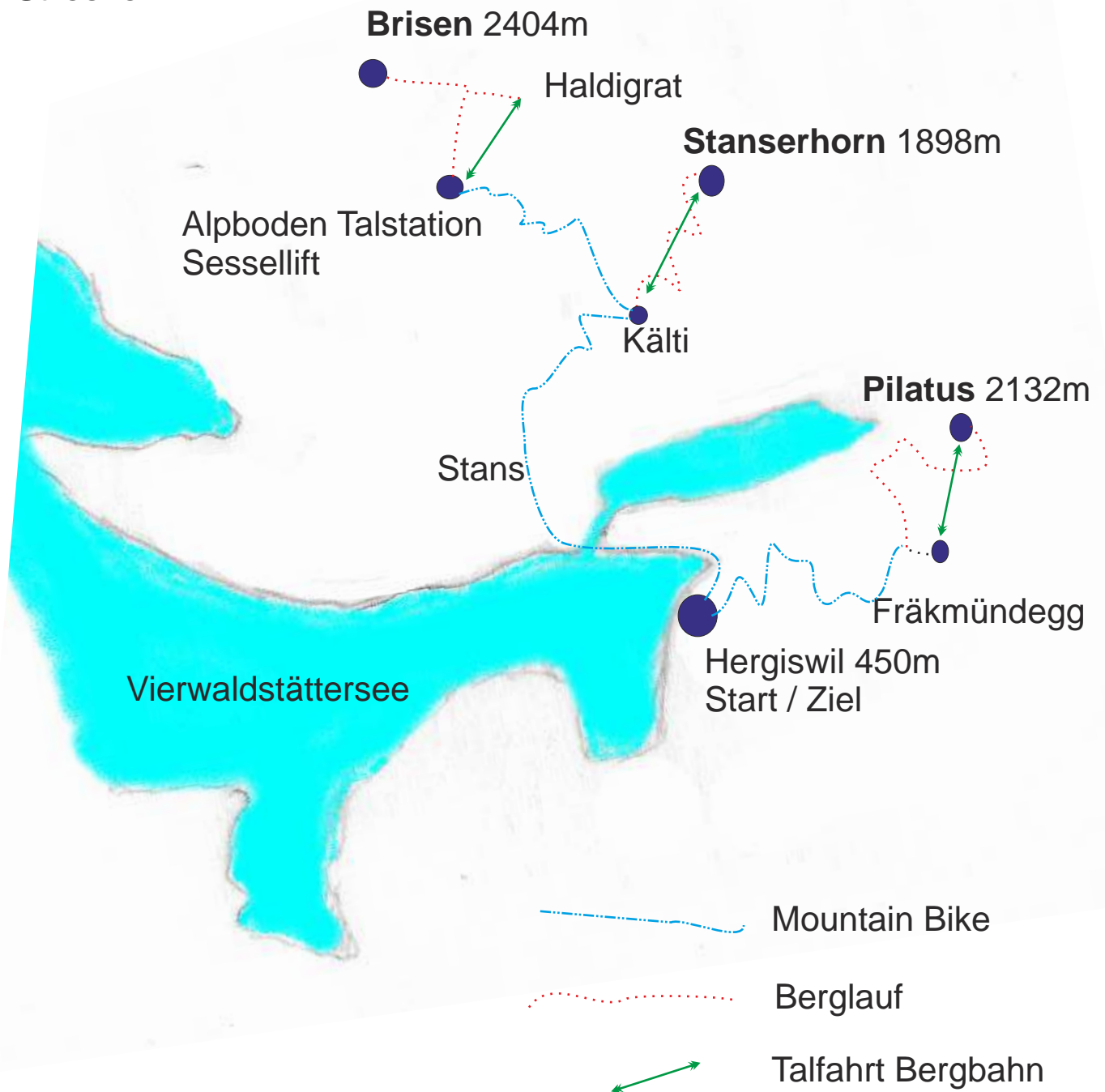
Schonende Streckenwahl, (fast) kein abwärts laufen, kein Muskelkater am nächsten Tag (höchstens ein wenig müde Beine...)! Runter nehmen wir die Bahn und der Rest wird auf dem Bike gestrampelt. Dieses Jahr beginnen wir wieder am Brisen, damit es spannend bleibt mit der letzten Talfahrt vom Pilatus runter...!

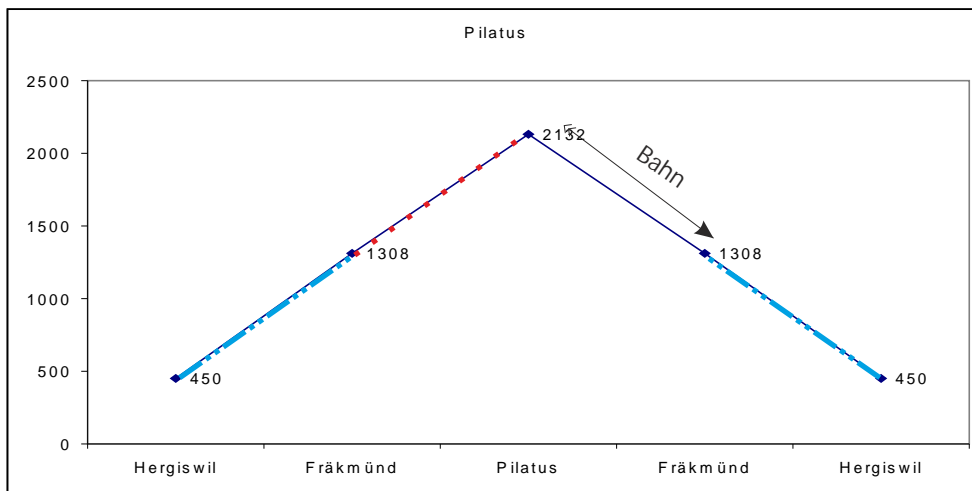
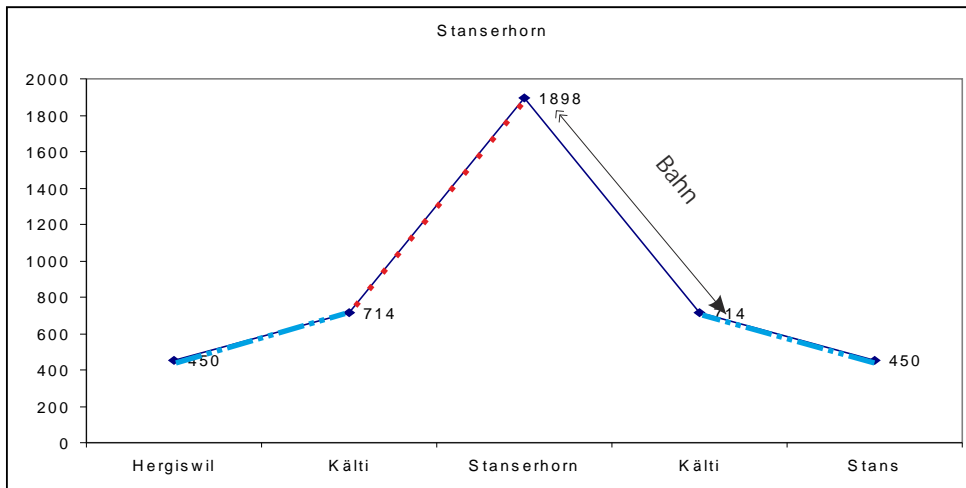
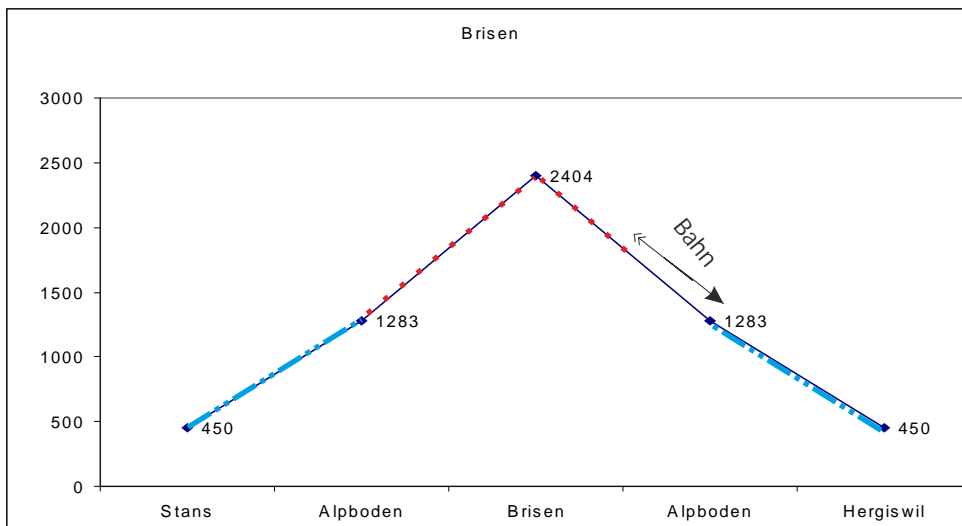
Selbstverständlich kann auch nur einer oder 2 der Berge erklommen werden.

Also auf geht's!

Wolfgang Fobert

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, 18.50 Stanserhorn, 8.- Pilatus 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