



TRAILRUN ZENTRALSCHWEIZ  
[www.up2peak.ch](http://www.up2peak.ch) / [info@up2peak.ch](mailto:info@up2peak.ch)

# NEWSLETTER Juni 2024



**Jetzt kommt der Sommer...**  
**... ab auf die Trails!**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| NEWSLETTER Juni 2024 .....             | 1  |
| Events .....                           | 3  |
| Andere Events.....                     | 4  |
| Peak Punk – der vegane Supersnack..... | 4  |
| Skinfit – Die Bergsportmarke .....     | 6  |
| Vorsicht im Wald .....                 | 7  |
| Eichen-Prozessionsspinner .....        | 7  |
| Zecken .....                           | 8  |
| Lowa Leki Schuhtest.....               | 9  |
| Pilatus Putzete .....                  | 11 |
| Trailtipp.....                         | 12 |

## EVENTS

### Save the dates:

| Tag            | Datum                    | Touren                                                                                     | CHF pro Pers. |
|----------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Mittwochmorgen | 05.06.2024<br>12.06.2024 | <b>Sempachersee</b><br><b>Pilatesflows/Trailskills-Kurs</b><br>Einsteiger/Fortgeschrittene | 35            |
| Sonntag        | 09.06.2024               | <b>Early-Risers Rigi Scheidegg &amp; Vitznauerstock</b><br>Fortgeschrittene                | 15            |
| Freitagabend   | 07.06.2024               | <b>Wirzweli Horn</b><br><b>Trailskills-Kurs</b><br>Einsteiger                              | 45            |
| Mittwoch       | 19.06.2024               | <b>Brienzer Rothorn Loop</b><br><b>Trainingstag</b><br>Fortgeschrittene                    | 55            |
| Freitag        | 21.06.2024               | <b>Fronalpstock Sunset 'Lake 2 Summit'</b><br><b>Trainingstag</b><br>Fortgeschrittene      | 55            |
| Donnerstag     | 24.06.2024               | <b>Lowa &amp; Leki Testevent</b><br>Einsteiger & Fortgeschrittene                          | 0             |
| Freitagabend   | 12.07.2024               | <b>Engelberg-Hohfad</b><br><b>Trailskills</b><br>Einsteiger                                | 45            |
| Samstag        | 27.07.2024               | <b>Bödmeren-Urwald</b><br><b>Trainingstour</b><br>Fortgeschrittene                         | 55            |
| Montag         | 29.07.2024               | <b>Bannalpersee Loop</b><br><b>Workshop/Trainingstour</b><br>Fortgeschrittene              | 55            |
| Samstag        | 31.08.2024               | <b>Giswilerstock</b><br><b>Workshop/Trainingstag</b><br>Einsteiger/Fortgeschrittene        | 55            |
| Sonntag        | 08.09.2024               | <b>Silener Höhenweg &amp; Seewlisee</b><br><b>Trainingstag</b><br>Fortgeschrittene         | 55            |

## ANDERE EVENTS

Hier wieder ein paar Events, um dich diesen Sommer richtig auszupeinern 😊

|                |                                |                                                                                                                                                                   |
|----------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.06.2024     | Baldeggersee Lauf              | <a href="http://www.baldeggerseelauf.ch/">http://www.baldeggerseelauf.ch/</a>                                                                                     |
| 09.06.2023     | Haldi Berglauf                 | <a href="https://www.zugerbergfinanz-classic.ch/">https://www.zugerbergfinanz-classic.ch/</a>                                                                     |
| 07.-08.6.24    | Niesen Treppenlauf             | <a href="https://www.niesen.ch/de/erlebnisse/treppenlauf">https://www.niesen.ch/de/erlebnisse/treppenlauf</a>                                                     |
| 15.06.2024     | Skyrun Monte Rosa              | <a href="https://www.monterosaskymarathon.com/monte-rosa-skymarathon-2024/?lang=en">https://www.monterosaskymarathon.com/monte-rosa-skymarathon-2024/?lang=en</a> |
| 15.06.2024     | Alpe Adria Ultra Trail         | Alpe Adria Ultra Trail – Alpe Adria Ultra Trail                                                                                                                   |
| 16.06.2024     | Bannalper Berglauf             | <a href="https://scbw.ch/bannalper-berglauf.html">https://scbw.ch/bannalper-berglauf.html</a>                                                                     |
| 24.06.2024     | Scenic Trail                   | <a href="https://scenictrail.ch">https://scenictrail.ch</a>                                                                                                       |
| 24.06.2024     | Scenic Skyrace                 | <a href="https://scenictrail.ch/en/k31/">https://scenictrail.ch/en/k31/</a>                                                                                       |
| 22.06.2024     | Trailrun Pilatus               | <a href="https://www.swisstrailrun.ch/">https://www.swisstrailrun.ch/</a>                                                                                         |
| 29.06.2024     | Morobbia Trail                 | <a href="https://morobbia-trail.ch/">https://morobbia-trail.ch/</a>                                                                                               |
| 29.-30.06.2024 | Irontrail Engadin              | <a href="https://www.irontrail.ch/">https://www.irontrail.ch/</a>                                                                                                 |
| 06.07.2024     | Zermatt Marathon               | <a href="https://www.zermattmarathon.ch/">https://www.zermattmarathon.ch/</a>                                                                                     |
| 30.06.2024     | Stanserhorn Lauf               | <a href="https://www.scstans.ch/">https://www.scstans.ch/</a>                                                                                                     |
| 06.07.2024     | X-Traversée Verbier            | <a href="https://verbier.utmb.world/races/x-traversee">https://verbier.utmb.world/races/x-traversee</a>                                                           |
| 06.07.2024     | Stoos-Trail                    | <a href="https://www.stoosrail.ch/">https://www.stoosrail.ch/</a>                                                                                                 |
| 12.-13.07.2024 | PIUT Paznaun-Ischgl-Ultratrail | <a href="https://www.paznaun-ischgl.com/de/piut-startseite">https://www.paznaun-ischgl.com/de/piut-startseite</a>                                                 |
| 20.07.2024     | Eigerultra                     | <a href="https://www.eigerultratrail.ch/de/">https://www.eigerultratrail.ch/de/</a>                                                                               |
| 19.07.2024     | Engadiner Ultra Trail EUT      | <a href="https://www.engadinultratrail.ch/programm">https://www.engadinultratrail.ch/programm</a>                                                                 |
| 19.07.2024     | Ägeriseelauf                   | <a href="https://www.aegeriseelauf.ch/">https://www.aegeriseelauf.ch/</a>                                                                                         |
| 27.07.2024     | Stockhorner Halbmarathon       | <a href="https://www.stockhorn-halbmarathon.ch/">https://www.stockhorn-halbmarathon.ch/</a>                                                                       |
| 26.07.2024     | X-Trails Davos                 | <a href="https://www.davos-xtrails.ch/">https://www.davos-xtrails.ch/</a>                                                                                         |

## PEAK PUNK – DER VEGANE SUPERSNACK

Wir stehen voll hinter diesem Produkt und können es dir wärmstens weiterempfehlen.



An unseren Workshops, Trainingstagen, Privatcoachings, Camps etc. geben wir dir jeweils kostenlos Probemuster ab und geben dir einen **Rabattcode von 20%** ab, mit welchem du dir deine Lieblingsprodukte vergünstigt bei Peak Punk auf dem Online-Shop bestellen kannst.

<https://peakpunk.com/shop/>

Während unserem **Trailrunning & Yoga Camp vom 14.-16.06.2024 in Engelberg** werden wir eine grosse Palette von Peak Punk Produkten vorstellen und dir zum Probieren mitgeben.

Peak Punk überzeugt mit minimalen Lieferwegen, kurzen Zutatenlisten, dafür mit langanhaltender Energie. Weil die pure Natur noch immer am stärksten ist. Peak Punk, immer mit den feinsten Biozutaten und ohne Platz für Industriezucker, künstliche Chemie oder sonstigem Schnickschnack. Auch immer ohne Palmöl oder Geschmacksverstärker. Bei Peak Punk gib'ts nur die volle Dröhnung Nährstoff-Power.

Es gibt wieder **Neuheiten bei Peak Punk**. Lass dich überraschen.

## **GELS**

### **CreamyAlmond Hazelnut Chocolate**

Diese liefern dir langanhaltende Energie, um deine Leistung auf das nächste Level zu bringen. Kein Palmöl, keine Additive, kein Bullshit – nur reine, natürliche Zutaten und Kohlenhydrate, die dich schnell machen.



## **ELEKTROLYTE SPORTGETRÄNK**

### **Orange Mango**

Dieses Pulver trägt dem Erhalt der Ausdauerleistung bei und verbessert deine Flüssigkeitsaufnahme (hypotonisch). Es liefert dir wichtige Elektrolyten wie Natrium, Kalzium, Magnesium, Kalium, Chlorid. Laktose & glutenfrei. Vegan. No Palm Oil.



## **VITAMIN WASSER**

### **Rhabarber Mango**

Erfrischende durstlöschende Vitamin Wasser mit 4% Fruchtsaft, natürlichen Aromen, Vitaminen, Zink, Folsäure, Magnesium, kalorienarmen.



## **BIO HIGH PROTEIN RIEGEL**

### **White Chocolate Raspberry Raspberry Cheesecake**

Protein-Hafer-Riegel mit Erbsen-Crispies und Reis. Crunchy, fruchtig, vegan, mit viel pflanzlichem Protein



Anbei senden wir dir einen interessanten Bericht von Galaxus, welche eine Freundin von uns geschrieben hat. Sie hat die Peak Punk Produkte näher unter die Lupe genommen und über die gesunde, innovative und junge Sportmarke geschrieben. Die Firma Fruver AG im Kt. Aargau stellt ihre Produkte in der Schweiz her. Ohne Gluten, ohne künstliche Aromen. Auch für Personen mit Zöliakie geeignet.

[https://www.galaxus.ch/de/page/warum-die-peak-punk-sportnahrung-bei-mir-punktet-31859?utm\\_source=notification&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=author\\_tag\\_follow&utm\\_content=31859](https://www.galaxus.ch/de/page/warum-die-peak-punk-sportnahrung-bei-mir-punktet-31859?utm_source=notification&utm_medium=email&utm_campaign=author_tag_follow&utm_content=31859)

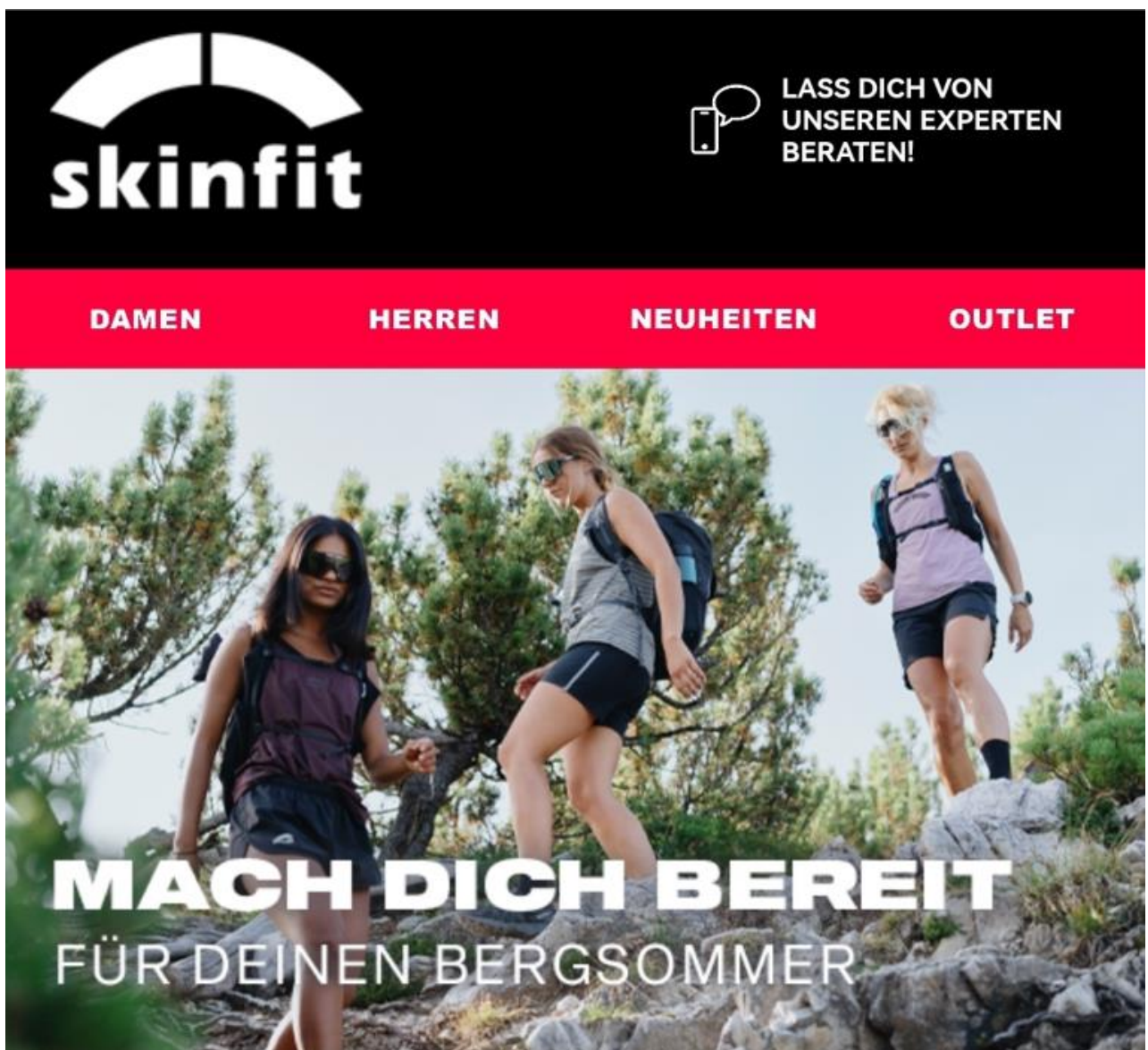
## SKINFIT – DIE BERGSPORTMARKE

Der Berg ruft und die neue Saison steht vor der Türe. Mit innovativer Bergsportbekleidung, die jedes Wetter meistert, steht deinem Gipfelglück nichts mehr im Wege. Erlebe die Freiheit der Höhe mit hochfunktioneller Sportbekleidung, die nicht nur schützt, sondern auch inspiriert.

Während unserem **Trailrunning & Yoga Camp** in Engelberg werden wir diverse Running/Trailrunning-Produkte von Skinit zur Anprobe anbieten. Du profitierst von **25% Rabatt** auf eine grosse Auswahl von Laufhosen und -jupes, Shirts, Primaloftjacken, Unterwäsche etc.

Hier findest du eine grosse Auswahl für dein Bergsport-Outfit:

[Skinfit Produkte kaufen - Finde den Shop in deiner Nähe](#)



The banner features the Skinfit logo (a stylized white arch over the word 'skinfit' in white lowercase letters) on a black background. To the right, a white speech bubble icon contains the text 'LASS DICH VON UNSEREN EXPERTEN BERATEN!'. Below this is a red navigation bar with four white text links: 'DAMEN', 'HERREN', 'NEUHEITEN', and 'OUTLET'. The main image shows three trail runners (two women and one man) in athletic gear running up a rocky trail with pine trees in the background. Overlaid on the bottom of the image is the text 'MACH DICH BEREIT FÜR DEINEN BERGSOMMER' in large, bold, white capital letters.

## VORSICHT IM WALD

Im letzten Newsletter haben wir über die Greifvögel-Attacken berichtet. Es gibt aber auch kleine Tiere, welche uns das Leben schwer machen können.

Auf der letzten trail-maniacs Tour im Gebiet Sonnenberg haben wir leider ein paar Zecken eingefangen.

Nebst Zecken können auch Bienen und Wespen gefährlich werden. Falls du zu allergischen Reaktionen neigst, empfehlen wir dir ein Antiallergikum in deiner Notfallapotheke mitzunehmen, so dass du dich nach einem oder gar mehreren Stichen präventiv versorgen kannst (v.a. bei Stichen in der Mund- und Halsgegend).

Letzte Woche war in den Medien, dass sogenannte Eichen-Prozessionsspinner und deren Fäden (Raupe) eine erhebliche Gefahr für Menschen sind. Während einer Schulreise im Basler Gebiet mussten notfallmässig 13 SchülerInnen ins Krankenhaus eingeliefert werden. Hauptverdächtiger für ihre Atemnot und hoch allergischen Reaktionen sind die Raupen der 'Eichen-Prozessionsspinner'.

### EICHEN-PROZESSIONSSPINNER

Denn bereits über die Luft lösen die feinen Brennhaare des Schädlings starke allergische Reaktionen bei Menschen und Tieren aus. Die Eichenprozessionsspinner (EPS) wurden in den letzten Jahren immer häufiger in Mitteleuropa gesichtet. Bei uns vor allem im Wallis und Tessin und jetzt aufgrund des Klimawandels und den wärmeren Temperaturen auch in der Zentralschweiz.

Meistens sind nicht nur Waldabschnitte, sondern auch ganze Waldgebiete betroffen.

Bei Kontakt mit der Haut können die sogenannten Brennhaare der Eichenprozessionsspinner allergische Reaktionen wie starke Hautentzündungen, Schwellungen, Augenreizungen und Atembeschwerden auslösen. Grund für die allergische Reaktion ist ein giftiges Protein namens Thaumetopein (giftiges Protein), welches in den feinen Härchen enthalten ist.

Falls du beim Wandern oder beim Trailrunnen ein Nest entdeckst, dann melde dies doch bitte per Mail oder rufe beim entsprechenden kantonalen Waldschutzbeauftragten an.

[Hier die News im 20Minuten](#)



## ZECKEN

Rund um Luzern haben wir ebenfalls viele Orte mit erhöhtem Zeckenrisiko.

Wir empfehlen dir stets nach dem Joggen, Trailrunnen, Wandern oder auch nur beim Picknicken anschliessend einen Zeckencheck zu machen.

Die App 'Zecke' kann dir mitteilen, wo diese Gebiete sind: und wie du dich verhalten sollst nach deinem Biss.

[Flyer des Gesundheitsamtes zum Thema Zecken](#)

## WICHTIGE APPS FÜR UNTERWEGS

Der Sommer naht und viele von uns zieht es wieder für lange Touren in die Berge. Genauso wichtig wie passendes Schuhwerk, Sonnenschutz und gute Ausrüstung sind da eine ideale Vorbereitung und hilfreiche digitale Helfer für unterwegs. Wir zeigen dir die besten Apps, die dich auf dem Trail begleiten.

### EchoSOS

Notfall-App für eine bessere Vorbereitung und einen einfachen Notruf – weltweit.

Bei einem Notruf übermittelt die EchoSOS App deinen GPS-Standort an [www.echosos.com](http://www.echosos.com). Dort kann der Rettungsdienst deine Nummer eingeben, um deinen Standort und andere wichtigen Informationen einzusehen.

### Rega

Mit einem Fingertipp lässt sich die Rega alarmieren und der aktuelle Standort wird automatisch an die Rega-Einsatzzentrale übermittelt. Nach einem Alarm via Rega-App erhält die Einsatzleitung auf dem Bildschirm nicht nur den Standort angezeigt, sondern auch wichtige Zusatzinformationen wie z.B. den Akkustand des Smartphones der alarmierenden Person. Voraussetzung ist die Standortfreigabe in den Smartphone-Einstellungen

### PeakFinder

Mit diesem App kannst du dein Handy auf das Bergpanorama richten und dann siehst du die einzelnen Berggipfel, deren Namen und Höhe sowie die Koordinaten.

### Google Lens

Hierbei kannst du mit der Kamera ein Foto schiessen und die Suchmaschine liefert dir Hinweise darauf, worum es sich handeln könnte. Gerade in der Tier- und Pflanzenwelt funktioniert das erstaunlich gut.

### Flora Incognita

Mache ein Bild von einer Pflanze, erfahre wie sie heisst und lerne anhand eines Steckbriefs alles, was du wissen willst. Hoch präzise Algorithmen basierend auf künstlicher Intelligenz erkennen Wildpflanzen auch, wenn sie (noch) nicht blühen!

### Schweizer Pärke

App mit toller Übersicht, viele guten Vorschlägen für Wander- und Erkundungsrouten innerhalb der Pärke sowie Infos über die entsprechenden Besonderheiten der geschützten und sehenswerten Gebiete.

## Schweiz Mobil

Dieses App bietet dir Zugang zu den 1500 schönsten Wander- (aber auch Velo- und Mountainbiking-) Routen in der Schweiz sowie Liechtenstein. Du kannst dir besonders schöne Wege auch saisonal, also nach Jahreszeit, anzeigen lassen. Du kannst Touren zeichnen und dir auf deine Uhr/Handy hinunterladen.

Swisstopo & Komoot bieten ähnliche Funktionen.

## LOWA LEKI SCHUHTEST

SAVE THE DATE: **Donnerstagabend, 27. Juni 2024**

Sei dabei und teste diverse Modelle der Lowa Trailrunningschuhe und Leki Trailrunningstöcke. Erhalte gleichzeitig **Tipps und Tricks zur Stocktechnik im Up- und Downhill** vom Trailrun-Nationaltrainer Thomas Hürzeler. Leki/Lowa lädt uns an diesem Abend zu einem Apéro ein 😊



TRA by LOWA

TRAIL MANIACS

LEKI

Donnerstag,  
27. Juni 2024

**EINLADUNG  
ZUM SCHUH-& STOCKTEST**

📍 Parkplatz Allenwinden, Kriens

🕒 18.30 Uhr

mit Trailrunning Experte

Rabatt-Code

Apéro

Anmeldung inkl. Angabe der Schuhgrösse  
via Klubraum bis 24. Juni 2024

Wir freuen uns auf euch!  
Das Team der LOWA Schuhe AG

## PROJECT 26 LAFEVENTS IN 26 KANTONEN

Der Verein SPORTEGRATION setzt seinen Fokus auf die nachhaltige **Integration von Geflüchteten durch Sport**. Dieser Verein bietet in den Kantonen Zürich, Bern und Basel ein vielfältiges Sport-Programm an, bestehend aus fast 60 wöchentlichen Sportkurse in 25 verschiedenen Sportarten. Diese Sportkurse sind für alle offen und die Teilnahme an den Sportkursen ist für geflüchtete Personen kostenlos.

Du kannst an diesen Lafevents zusammen mit Rob und Léo je 26 Km lange Etappen in der ganzen Schweiz laufen. In **Luzern** findet der **Event am 6. Juli 2024** statt. Hier wird die Strecke des Swisscity Marathons gelaufen (und noch ein paar Kilometer dazu). Falls du Lust hast an diesem Projekt mitzumachen, dann kannst du dich hier anmelden:

Über die WhatsApp Community für Project26 für jeden Kanton, erhalten die Gruppen für jeden Kanton die spezifischen Startzeiten und -orte. Wenn du diesen Link auch teilen könntest, wäre der Verein SPORTEGRATION sehr dankbar!

<https://chat.whatsapp.com/G6FhBzRFPQ1748EkzQc8km>



# ROB AND LÉO'S PROJECT 26



We are **Rob and Léo**, two runners from Suisse Romande, attempting to run 26km in each of Switzerland's 26 cantons in 26 consecutive days, to raise 26,000CHF for **SPORTEGRATION**.

|                         |                      |                   |
|-------------------------|----------------------|-------------------|
| GENEVA, JUN 19          | URI, JUN 27          | LUZERN, JUL 07    |
| OBWALDEN, JUN 20        | BASEL-LAND, JUN 28   | SCHWYZ, JUL 08    |
| NIDWALDEN, JUN 21       | BASEL-STADT, JUN 29  | SOLOTHURN, JUL 09 |
| TICINO, JUN 22          | BERN, JUN 30         | JURA, JUL 10      |
| ST. GALLEN, JUN 23      | ZUG, JUL 01          | NEUCHÂTEL, JUL 11 |
| APPENZEL-INNER, JUN 24  | THURGAU, JUL 02      | FRIBOURG, JUL 12  |
| APPENZEL-AUSSER, JUN 25 | SCHAFFHAUSEN, JUL 03 | VALAIS, JUL 13    |
| GRAUBUNDEN, JUN 26      | AARGAU, JUL 04       | VAUD, JUL 14      |
|                         | GLARUS, JUL 05       |                   |
|                         | ZÜRICH, JUL 06       |                   |

JOIN US AS WE RUN ACROSS SWITZERLAND!  
RUNS WILL USUALLY TAKE PLACE IN THE MORNING, AND THERE  
WILL BE DIFFERENT DISTANCE OPTIONS AVAILABLE!

 @ROBANDLEO\_
  @SPORTEGRATION\_OFFICIAL



## SCAN TO DONATE

GET IN TOUCH WITH KIA FROM SPORTEGRATION

 K.MALINEN@SPORTEGRATION.CH
  +41 77 267 63 97





## PILATUS PUTZETE



# Pilatus-Putzete

Instandstellung der Bergwanderwege

## Samstag, 15. Juni 2024

sind die Bergwanderwege mit -Markierung  
von 07 bis 14 Uhr gesperrt!

- Zum Pilatus Kulm, Mittagsgüpfi und im Risetengebiet
- Ab Fräkmüntegg, Chräigütsch, Unter-/Oberlauelen, Stäfeli, Gfellen, Riseten, Lütoldsmatt und Alp Gschwänd.

Diese Bergwanderwege werden im gesamten Pilatusgebiet infolge der Winterschäden Instand gestellt.

### Bergwanderwege gesperrt – Chemin barré Sentiero chiuso – Trail closed



**Lebensgefahr! Steinschlag!**  
Jede Haftung wird abgelehnt!



**Danger de mort! Chutes de pierres!**  
Toute responsabilité est rejetée!



**Pericolo di morte! Caduta massi!**  
Ogni responsabilità è rifiutata!

**Danger of death! Rockfall!**  
Any liability is rejected!

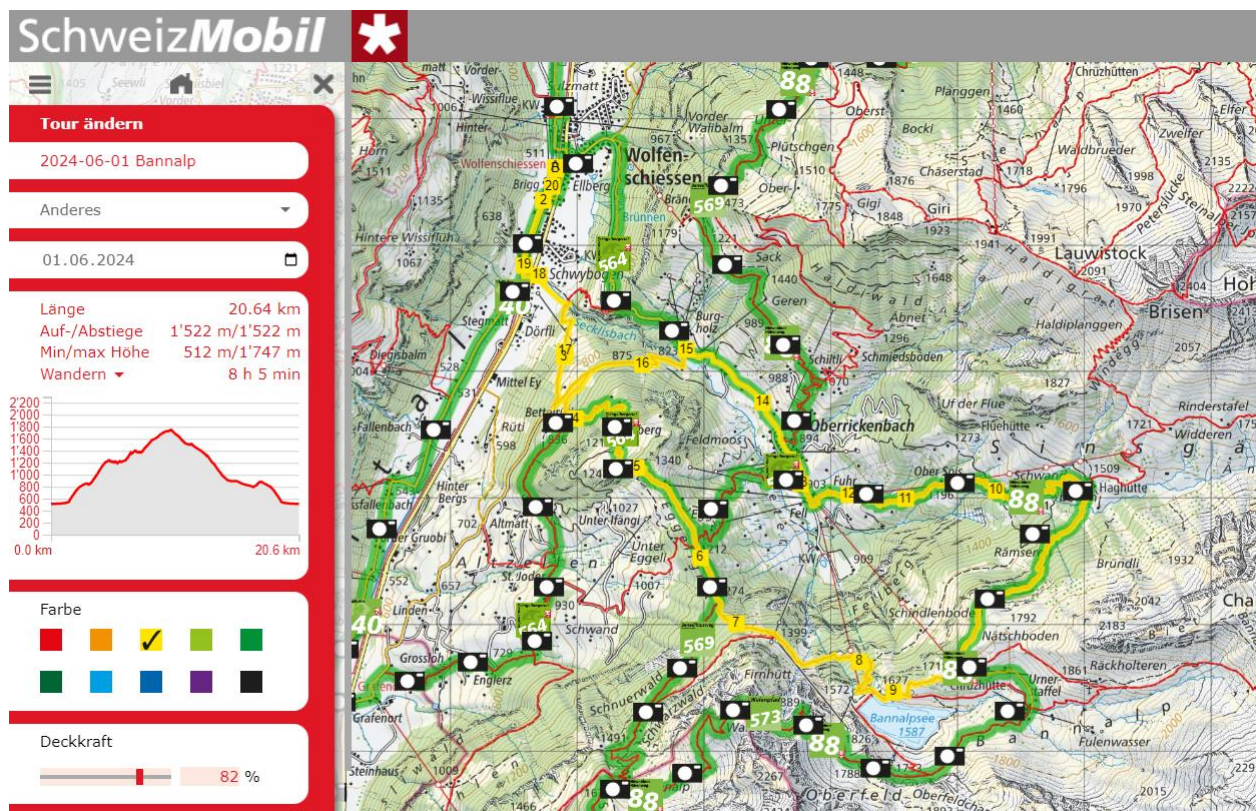


Weitere Informationen  
Plus d'informations  
Ulteriori informazioni  
More information

## TRAILTIPP

### Bannalpsee-Loop

**Distanz:** ca. 20.6 Km  
**Höhenmeter:** ca. 1500 Hm  
**Trailzeit:** ca. 4-5 Stunden



Erlebe eine traumhafte Trailrunning-Tour im Gebiet des Eggeligrats-Bannalpsees.

Du startest am Bahnhof in Wolfenschiessen und gehst über wunderschöne Trails des offiziellen Wanderweges 564 (Kappellenweg) empor bis zum Eggeligrat. Weiter geht's via Wellenberg – teils ein bisschen ausgesetzt im T3 Bereich – bis zum eigentlichen Pfad des Bannalper-Berglaufs (Wanderweg Nr. 88, Nidwaldner Höhenweg). Du umrundest dann den idyllischen Bannalpsee und nimmst im Downhill die Route via Haglhütte, Ober Spiss zurück nach Oberriickenbach. Hier kannst du die Tour beenden und mit dem Postauto retour nach Wolfenschiessen fahren oder du nimmst beim Stausee Chäppelimatt noch die letzte Downhillstrecke via Bettelrüti in Angriff, um zurück zum Startort zu gelangen.



## ACHTUNG:

Die Tour ist erst ab **Anfangs Juli zu empfehlen**, da im Moment noch eine Geröll-/Schneelawine den Wanderweg beim Walengraben, Firnhüttbach, versperrt.

Falls du die gpx-Datei möchtest, dann kontaktiere uns. Wir geben sie dir gerne.

Vielleicht möchtest du auch am Bannalper-Berglauf teilnehmen? Anbei die Infos:

Wir hoffen, dass der offizielle Wanderweg des Berglaufs hinauf zum Bannalpsee bis dann wieder offen ist.

<https://events.larasch.de/bannalper-berglauf>

## 35. BANNALPER BERGLAUF

### Informationen / Reglement:

|                              |                                                                                                                                                             |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Anmeldung:</b>            | Bitte via race result unter<br><a href="https://scbw.ch/bannalper-berglauf">https://scbw.ch/bannalper-berglauf</a><br>bis Samstag, 15. Juni 2024, 17.00 Uhr |
| <b>Startgeld:</b>            | CHF 30.-<br>inkl. Rückfahrt mit Luftseilbahn und Bus zum<br>Startgelände. Busbetrieb von 11.30 - 15.30 Uhr                                                  |
| <b>Nachmeldung:</b>          | Bis eine Stunde vor dem Start gegen<br>Zuschlag von CHF 10.- möglich.                                                                                       |
| <b>Zahlung:</b>              | via Race Result oder bei der Startnummernausgabe<br>mit TWINT oder in bar.                                                                                  |
| <b>Kontakt:</b>              | Barbara Waser Tel.: 041 628 00 42                                                                                                                           |
| <b>Start-Nr. Ausgabe:</b>    | 08.00 Uhr bis 09.15 Uhr, Schulareal Zelgli                                                                                                                  |
| <b>Start:</b>                | 10.00 Uhr Restaurant Eintracht<br>Hauptstrasse                                                                                                              |
| <b>öffentlicher Verkehr:</b> | 08.37 Uhr / 09.37 Uhr Postauto ab<br>Bahnhof Wolfenschiessen nach Oberrickenbach<br>für Zuschauer und Angehörige                                            |
| <b>Duschmöglichkeit:</b>     | beim Ziel vorhanden                                                                                                                                         |
| <b>Absenden:</b>             | 13.00 Uhr beim Ziel<br>Restaurant Urnerstaffel, Bannalp                                                                                                     |
| <b>Versicherung:</b>         | Ist Sache der Teilnehmenden.<br>Der Organisator lehnt jegliche Haftung ab.                                                                                  |
| <b>Rangliste:</b>            | Abrufbar unter: <a href="https://scbw.ch/bannalper-berglauf">https://scbw.ch/bannalper-berglauf</a>                                                         |

## Preise

**Alle Teilnehmenden erhalten ein Erinnerungsgeschenk.  
Es werden keine Preise nachgeschickt.**

|                      |                                            |
|----------------------|--------------------------------------------|
| <b>Bargeldpreis:</b> | Tagesschnellsten (5 Männer, 3 Frauen)      |
|                      | 1. Platz 100.- 2. Platz 80.- 3. Platz 60.- |
|                      | 4. Platz 40.- 5. Platz 20.-                |

### Streckenrekord Prämie und Inhaber:

|         |           |                              |      |          |
|---------|-----------|------------------------------|------|----------|
| Herren: | CHF 300.- | Rekordhalter Schiller Thomas | 2018 | 01:03:46 |
| Damen:  | CHF 200.- | Rekordhalterin Burch Selina  | 2022 | 01:13:13 |

### Kategorien:

| Kategorie     | Jahrgang     |
|---------------|--------------|
| U20 W / U20 M | 2005-2009    |
| W20 / M20     | 1995-2004    |
| W30 / M30     | 1985-1994    |
| W40 / M40     | 1975-1984    |
| W50           | 1974 & älter |
| M50           | 1965-1974    |
| M60           | 1964 & älter |



Wir freuen uns auf künftige Touren mit dir!

Let's trail!

Sportliche Grüsse

Nathalie & Guido