



9. PISTABRI

Enjoy a long day...

Das Ausdauer Happening

Samstag, 18. Juni 2011
Chilezentrum Hergiswil
06.00 Uhr bis ... (ca. 20.00)



An alle Ausdauerlerinnen,

Die drei Eingangstore zu den Alpen in einem Tag!

Auch das 9. Mal greifen wir an.

Die Herausforderung bleibt, Schnee hat es eh nicht soviel dieses Jahr (ausser er kommt noch...), die Vorbereitungen können beginnen...

Ob Triathlet, Langläufer, Sloper, Schwimmer, Läufer, Bergsteiger, Fälligrind,

Hochtourenspezialist oder einfach Ausdauerlerin:

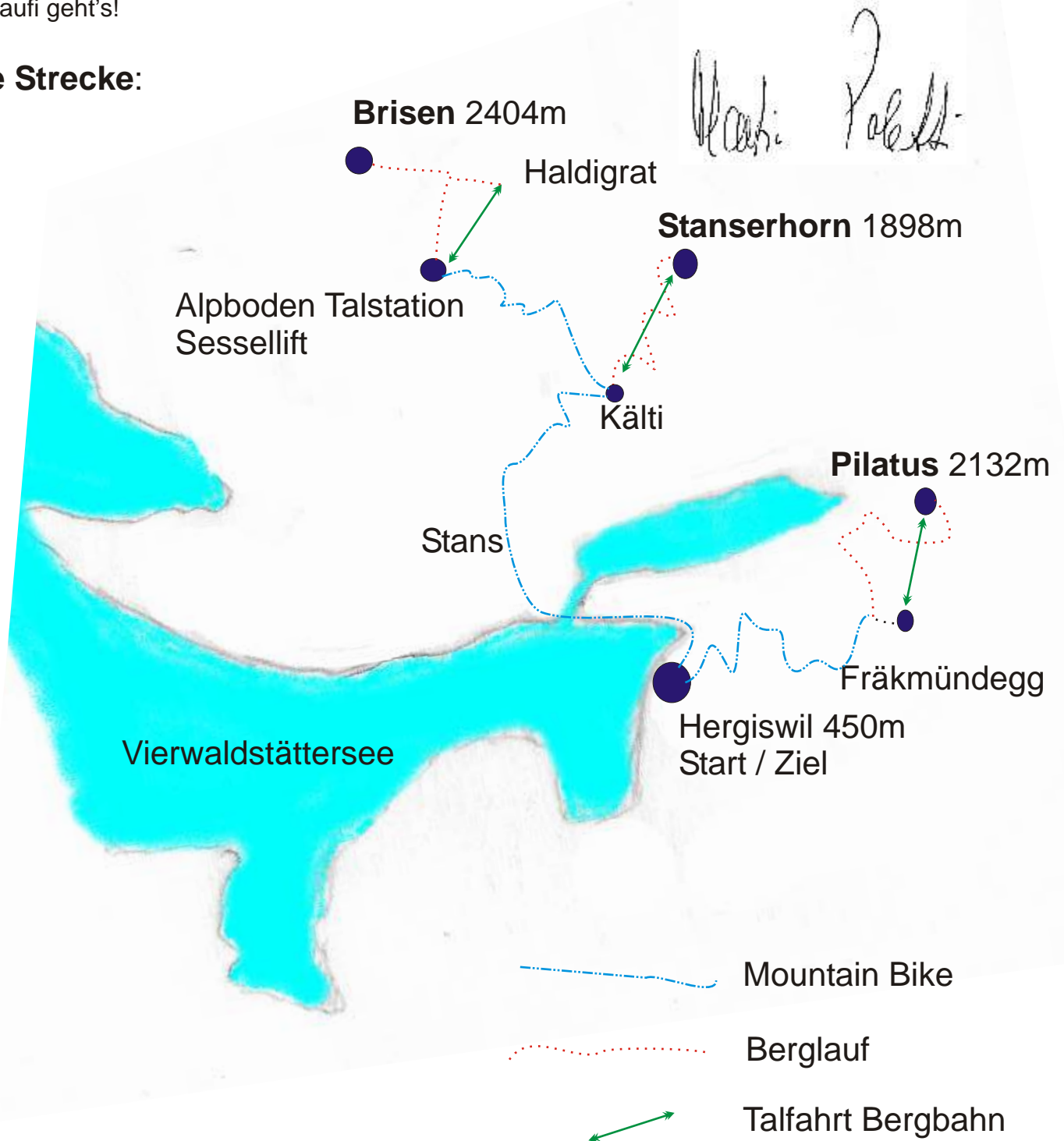
Wir gehen diesmal am Samstag den 18. Juni 2011 wieder auf die Reise. Das Ganze ist nach wie vor hauptsächlich ein (Wett)kampf gegen sich selber und ein Happening der Ausdauerklasse.

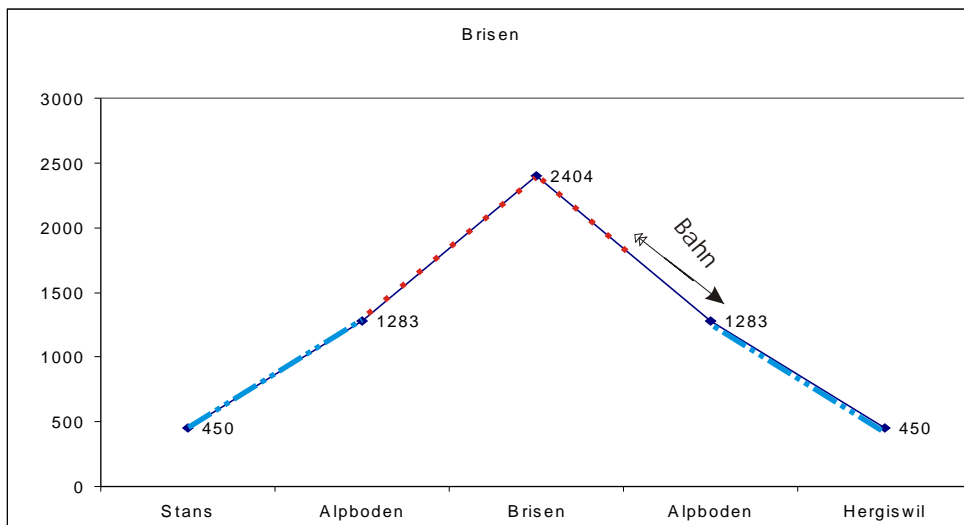
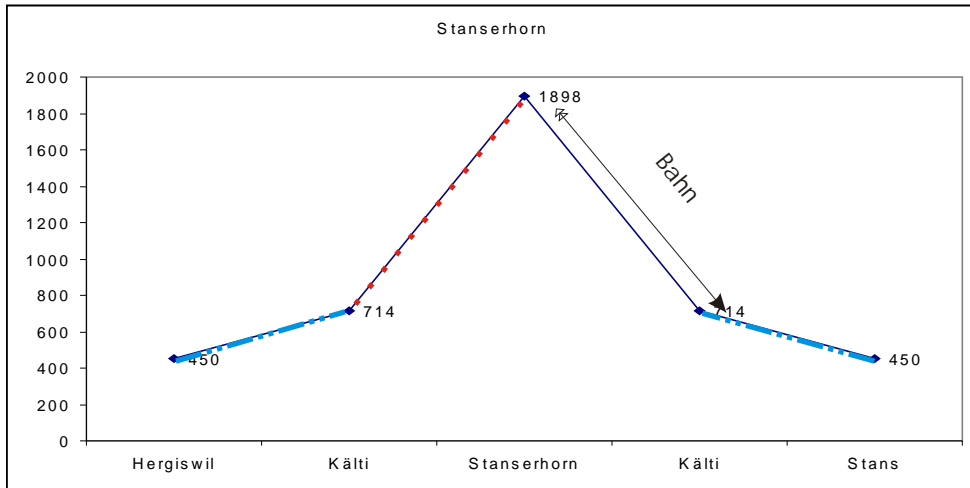
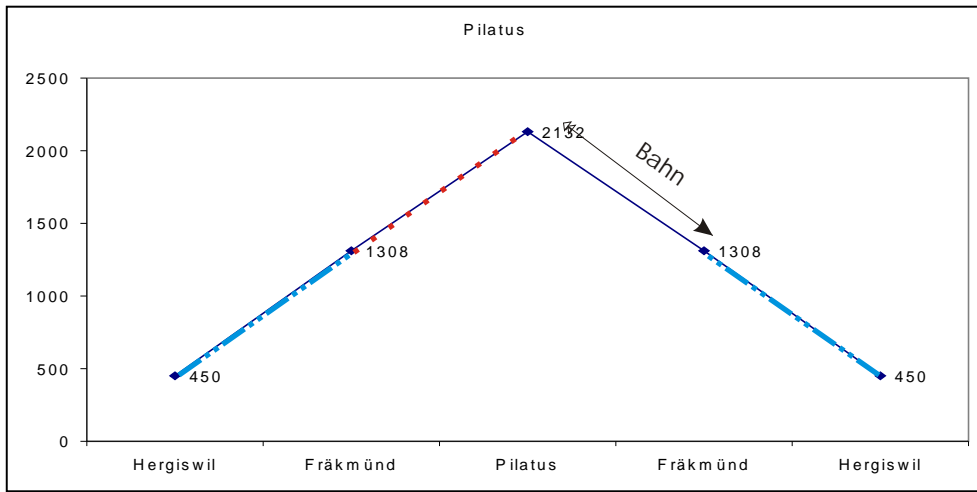
Die Streckenwahl ist möglichst schonend ausgelegt. Praktisch kein abwärts laufen, dadurch keinerlei Beschwerden am nächsten Tag (höchstens ein wenig müde Beine...)! Runter nehmen wir die Bahn und der Rest wird auf dem Bike gestrampelt.

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

Also aufi geht's!

Die Strecke:





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

Zeitplan (ungefähr):

0600 Start / 0900 Pilatus / 1230 Stanserhorn / 1800 Brisen / 2030 Hergiswil

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. Schneeschuhe

Ein Begleitfahrzeug wird stationiert am Start in Hergiswil, damit nach dem Pilatus wieder alles aufgefüllt und gewechselt werden kann, danach kommt das Fahrzeug nach Dallenwil auf den Parkplatz der Niederrickenbach-Bahn, 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: Bahnbillette, ca. 8.- Fr. Pilatus, 14.00 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