



Erlebnistage Quellenweg vom 03./04. September 2016

Liebe Teilnehmer/innen

Der 4-Quellenweg führt im Original vom Oberalppass zur Rheinquelle, weiter über den Gotthardpass zur Quelle der Reuss, auf den Nufenenpass zur Quelle des Ticino bis zum Rhone Gletscher als Quelle der Rhone.

Wir machen uns auf den Weg, ein Teil dieser schönen Strecke als Lauferlebnis zu erkunden und zwei der Quellen zu besuchen. Am Freitag die Rheinquelle beim Toma See und am Samstag die Reuss Quelle am Passo di Lucendro.

Anreise zum Oberalppass, sowie Heimreise ab Realp ist Sache der Teilnehmer

Treffunkt Samstag:

10.00 Uhr Oberalppass. (Ankünfte Bahn ab Chur 09.51, ab Andermatt 09.46Uhr)

Gepäcktransport: Das Gepäck wird am Samstag vom Oberalppass zum Gotthardpass gefahren. Am Sonntag vom Gotthardpass nach Realp. Das Gepäck wird mit einem geschlossenen Autoanhänger transportiert.

Laufgruppen: Wir werden in zwei oder drei Gruppen nach Stärkeklasse laufen. Innerhalb der Gruppe bleiben die Teilnehmer zusammen, die Gruppen können täglich nach Absprache mit dem Gruppenleiter gewechselt werden. Aus Sicherheitsgründen darf die Gruppe nicht ohne Absprache mit dem jeweiligen Gruppenleiter verlassen werden.

Ausrüstung: Die Temperaturen könnten bei schlechter Witterung insbesondere in den Bergen bereits recht kühl sein, weshalb zwingend eine Wind-/Regenjacke und genügend warme Bekleidung mitzunehmen ist. Zudem müssen die Laufschuhe ein gutes Profil haben.

Verpflegung: Es gibt unterwegs keine Verpflegungsposten, somit ist jeder selbst dafür verantwortlich, dass er genug zu Trinken und eine leichte Zwischenverpflegung dabei hat. Bei Ankunft an den Etappenorten wird jeweils ein Gratis-z'Vieri abgegeben. Im Albergo San Gottardo ist das Nachtessen und Frühstück inbegriffen. Die Getränke beim Nachtessen sind selbst zu bezahlen.

Übernachtung: im Albergo San Gottardo, DZ mit Halbpension

Strecke Samstag: Oberalppass-Rheinquelle-Maighelspass-Vermigelhütte-Giübin-Gotthardpass 24km +/- 1550m

Strecke Sonntag: Gotthardpass-Lago di Lucendro-Passo di Lucendro (Quelle der Reus)-Passo di Cavanna-Rotondohütte-Witenwasserntal-Realp 26.4km +1392/-1945m

Rückfahrt Sonntag:

15.05 Uhr ab Realp, 15.46 Uhr Oberalppass, 18.01 Uhr Chur oder eine Stunde später

Teilnehmer:

Zimmer	Name	Name
1	Jäger Marco	Jäger Petra
2	Tscharner Thomas	Wirz Ruedi
3	Conrad Röbi	Conrad Maria
4	Baer Ursula	Schuler Barbara
5	Günthardt Bruno	Gisler Michi
6	Gisler Rösli	Bernet Chantal
7	Furrer Joschi	Kottmann Nartano
8	Pang Micheline	??
9	Hunkeler Karin	Kilchherr Virginia
10	Hernach Chrigel	Hernach Bea
11	Erne Jürg	Erne Karin
12	Friedrich Toni	Lacatos Maria
13	Lüönd Martin	Lüönd Jsabella
14	Jäger Silvan Gepäck	Arpagaus Silvio

WICHTIG: Jeder ist selber dafür verantwortlich, dass er so ausgerüstet ist, wie das für einen solchen Erlebnislauf in den Bergen nötig ist. Dazu gehören insbesondere Laufschuhe mit gutem Profil, Wind-/Regenjacke, langärmliges Shirt und $\frac{3}{4}$ - oder lange Hosen, eine Mütze, Handschuhe, eine Notfalldecke und ein selbsthaftender elastischer Verband. In Anbetracht der wenigen Möglichkeiten für Verpflegungsposten und um Wasser nachzufüllen muss auch jeder Teilnehmer dafür sorgen, dass er genug zu trinken/essen dabei hat. Zudem bestätigt jeder Teilnehmer mit seiner Anmeldung, dass er für einen solchen Anlass genügend versichert und gesundheitlich in der Lage ist, einen solchen Lauf zu machen.

Wir freuen uns auf 2 tolle Tage mit Euch!

Marco, Thomas, Ruedi,

Marco Handy
Thomas Handy
Ruedi Handy

079 949 60 70
079 422 83 83
079 621 40 13

