

Wir möchten Dir im 2020 trotz COVID-19 einen Marathon (bzw. Langstrecken-Lauf) in der Region ermöglichen - deshalb organisieren wir einen kleinen, unkomplizierten Erlebnismarathon mit viel Aussicht.

# Erlebnis-Marathon, Hellbühl

**Datum:** **Samstag, 24. Oktober 2020**

**Wer kann mitmachen:** gesunde Läuferinnen und Läufer (5 Distanzen zur Auswahl)  
Wanderinnen und Wanderer (1 Runde à 14km)  
➤ die Anzahl Startplätze ist beschränkt

**Start und Ziel:** **Dorfplatz Hellbühl** (300m von Garderobe entfernt)

**Parkplatz u. Garderobe/Dusche:** Turnhalle Rotbach, Hellbühl (geöffnet ab 06:00 Uhr)

***Läuferinnen und Läufer: 5 Distanzen mit unterschiedlichen Startzeiten***

**Marathon (3 Runden à 14km)** Start 07:00 Uhr (Sonnenaufgang)

**«Ultra-Halbmarathon» (2 Runden)** Start wahlweise 07:00 Uhr oder 09:00 Uhr

**1/3 Marathon (1 Runde)** Start wahlweise 07:00 Uhr / 09:00 Uhr oder 11:00 Uhr

**10km:** Start 11:00 Uhr

**6km:** Start 11:00 Uhr

**Zielschluss für alle Distanzen: 13:00 Uhr**

***Wanderinnen und Wanderer: 1/3 Marathon mit Start um 07:00 Uhr***

### **Zusatzinformationen:**

- Strecke** (beflaggt): Dorfplatz–Neurüti-Hunkelen-Windblösen-Homberg-Hunkelen-Huob-Ziswil-Schwefelwald-Tannhäuseren-Lampigen-Rüti-Dorfplatz (Laufrichtung bei 2 und 3 Runden abwechselnd)
- fast 50% der Strecke verlaufen auf Feld- / Waldwegen
  - pro Runde steigen wir 300 Höhenmeter (und auch wieder «runter»)
  -
- Verpflegung:** Wasser und Riegel im Start-/Zielbereich sowie auf der Strecke
- ➔ Gel, isotonische Getränke usw. **selber mitnehmen**
    - Konsumation anlässlich Durchlauf Start-/Ziel-Passage
- Zeitmessung:** Zwischen- und Endzeit wird erfasst und ins **Finisher-Zertifikat** übertragen  
– keine Transponder-Zeitmessung
- Startgeld:** kein Startgeld
- Kollekte als Beitrag an Infrastruktur- und Organisationkosten

### **Optionaler «Pizza-Plausch» nach vollbrachter Leistung:** **«Pizza à discretion» von 11:00 – 15:00 Uhr im «Piazza Verde»**

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren: CHF 25.- (inkl. ½ lt. alkoholfreies Getränk)  
Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre: CHF 20.- (inkl. ½ lt. alkoholfreies Getränk)

### **Anmeldeformulare**

... können bei [emmenegger.paul@bluewin.ch](mailto:emmenegger.paul@bluewin.ch) bestellt werden und werden per E-Mail zugeschickt...

Sportliche Grüsse 😊