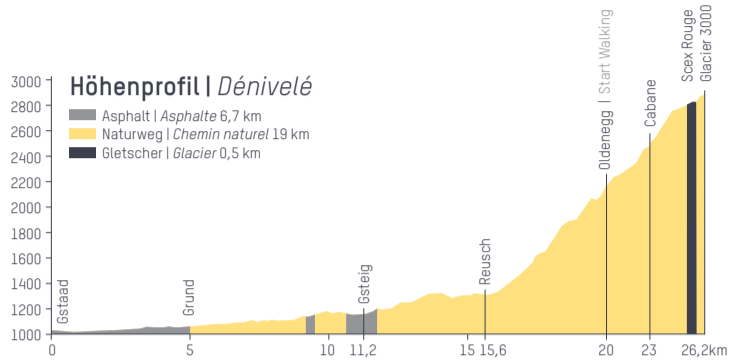




GLACIER 3000 RUN

RUN + ALPINE NORDIC WALKING



	Start / Départ	Ziel / Arrivée	Distanz / Distance	Höhendifferenz / Dénivelé
RUN	1050 m.ü.M.	2950 m.ü.M.	26,2 km	+2015 m / -115 m
ALPINE NORDIC WALKING	1919 m.ü.M.	2950 m.ü.M.	6,2 km	+1041 m / -10 m

VERPFLEGUNG / Revitaille- ment



Ort / Location	Run		Kontrollschluss	Wasser	ISO	Cola	Bouillon (<10°C)	Gel	Riegel	Orangen	Bananen
	km	m									
Start: Gstaad	0	1'050									
Grund	5	1'080									
Saali	9.3	1'097									
Gsteig	11.2	1'184									
Rüschbode	14.8	1'318									
Reusch	15.6	1'332	12:15 h								
Büdemli	17.5	1'548									
Oldenegg	20	1'919									
Martisberg	22	2'300	14:15 h								
Cabane	23	2'485									
Moräne	24	2'729									
Gletscher	25	2'840	15:15 h								
Ziel: Glacier 3000	26.2	2'950									

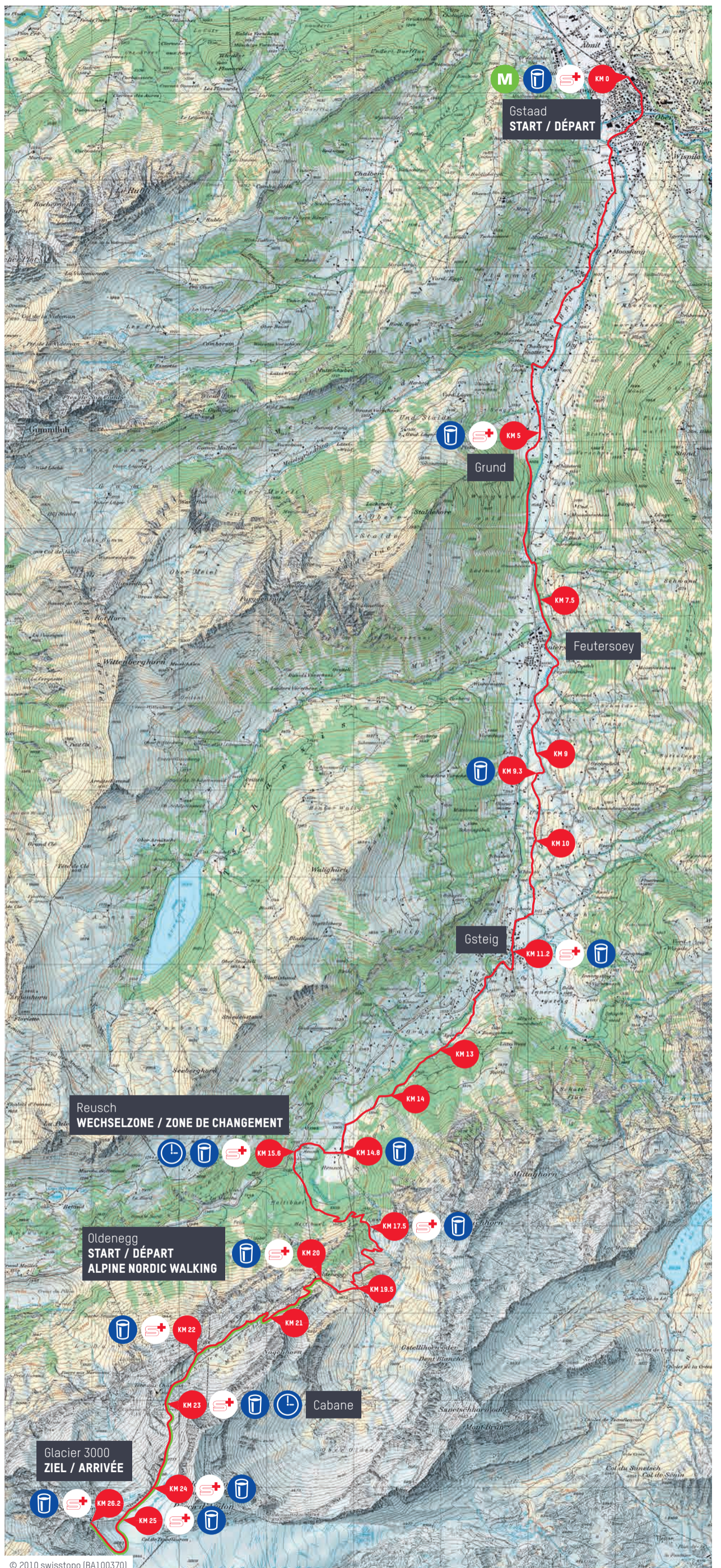
LEGENDE / Légende

- Glacier Run (26.2 km)
- Nordic Walking (6 km)
- Kilometer / Kilomètre
- Sanitätsposten / Poste sanitaire
- Verpflegung / Revitaillement
- Zeitmessung / Chronométrage
- Massage

INFORMATION:

OK Glacier 3000 Run / Gstaad 3000 AG
 Col du Pillon, Route du Pillon 253, CH-1865 Les Diablerets
 T +41 (0)24 492 09 23 / F +41 (0)24 492 09 24
 marketing@glacier3000.ch / www.glacier3000run.ch

Stand / Date 04.2018



Sponsoren



Partner



Medien-Partner

