



GLACIER 3000 RUN

12. Glacier 3000 Run – Pressemitteilung

22. 07. 2019

Drei Wochen vor dem Wettkampftag bereiten sich alle – ob Läufer/innen oder Veranstalter – auf den Glacier 3000 Run vor. Diese Veranstaltung findet am 10. August 2019 statt. Das Organisationskomitee besteht aus acht Personen, die sich um das Management des Rennens sowie der Läufer, das Personal, die Gastronomie und die Verwaltung kümmern. Dirk Herrgesell, verantwortlich für den F&B-Betrieb, gibt uns einen Einblick in die Welt der Rennvorbereitung, und Influencer Mirko Tagliabue (@theveganmountaineer) berichtet über die Details seiner Vorbereitung auf diesen intensiven Lauf.

DER MANN IN DER KÜCHE

Aus der Gastronomie kommend, war Dirk Herrgesell – Inhaber der Roosterbar in Reusch – seit Beginn an der Organisation des Laufes beteiligt. Mit Hilfe seines Teams und unseres Sponsors organisiert er jedes Jahr das Gastronomiekonzept für die gesamte Veranstaltung, einschliesslich der Start- und Ziellinie, zwölf verschiedener Pausenzonen sowie des Zeltbereichs.

Eine beeindruckende Menge an Waren wird bestellt, um die Läufer während des Rennens zu versorgen. Hier ein kleiner Einblick in das, was benötigt wird:

- 170 kg Früchte
- 1512 l Iso-Getränke
- 3500 l Mineralwasser und Coca-Cola
- 41'500 Becher
- 2400 Gels
- 1800 Schwämme zur Erfrischung

Es dauert drei Wochen, bis Dirk alles für den grossen Tag bereit gestellt hat, da eine Koordination zwischen der Bestellung, der Lieferung an verschiedene Orte (einschliesslich Hubschrauberflüge bis 3000 m) und der Organisation nötig ist, um die Bedürfnisse der Läufer zu befriedigen, egal unter welchen Bedingungen.

DER VEGANE BERGSTEIGER

Mirko Tagliabue, der Instagramer @theveganmountaineer, ist ein veganer Bergsportliebhaber. Dieses Jahr wird er zum ersten Mal am Glacier 3000 Run teilnehmen.



GLACIER 3000 RUN

Die vegane Ernährung hat unterschiedliche Auswirkungen auf sein Laufleben. Die wichtigste davon ist, dass Mirko eine grosse Verbesserung seiner Erholzeit sieht. Dazu trägt ebenfalls ein veganer Ernährungsberater bei, der ihm Richtlinien für die Mahlzeitenplanung gibt. Zusätzlich wird Mirko von Mulebar gesponsert, einer in der Schweiz ansässigen Firma, die vegane Bio-Lebensmittel und -Getränke für Sportliebhaber herstellt.

Die Kombination dieser Aspekte ermöglicht es ihm, in sehr grosser Höhe für den Glacier 3000 Run zu trainieren. Für den Tag des Rennens kennt der F&B-Verantwortliche Dirk die wichtigsten Nährstoffe der Läufer/innen. Er arbeitet mit den Versorgungsunternehmen zusammen, um sicher zu gehen, dass er allen das Nötige bieten kann.

Was Mirko vor allem antreibt, ist die Motivation, gegen andere anzutreten und die Möglichkeit, die Schweiz während dieser Rennen kennenzulernen. Auf die Frage nach seinem Gefühl für den Lauf sagte er:

«Ich bin sehr aufgeregt und trainiere hart für diesen Lauf. Es scheint ein cooles und laufbares Rennen zu sein, mit nur teilweise flachen Strecken und Aufstiegen, die mir liegen.»

Mit seiner Instagram-Community teilt Mirko regelmässig viele Einblicke aus seinem Training und gibt Tipps und Tricks weiter.

ES SIND NOCH PLÄTZE FREI

Startplätze sind noch in allen Kategorien des Glacier 3000 Run verfügbar, einschliesslich der Nordic Walking Route (6 km bis Oldenegg) und der Staffel. Der Gstaad Kids Run findet am Samstagnachmittag im Herzen dieser schönen Destination statt.

Ab dem 29. Juli 2019 wird eine Nachmeldegebühr von 20 Franken erhoben. Für alle Zuschauenden und Begleitpersonen gibt es spezielle Tageskarten für die Shuttlebusse und Gletschergondelpässe zum Sonderpreis von 50 Franken für Erwachsene und 25 Franken für Kinder bei der Eisbahn in Gstaad.

Wir freuen uns, Sie zu diesem spannenden Rennen als Läufer/in oder Zuschauende begrüßen zu dürfen! Weitere Informationen und Anmeldung: www.glacier3000run.ch

Medienkontakt

Katharina Westphal
Col du Pillon
1865 Les Diablerets
marketing@glacier3000.ch
+41(0)24 492 09 22