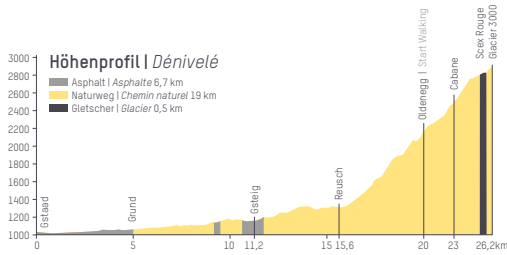




# GLACIER 3000 RUN

## RUN + ALPINE NORDIC WALKING



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

### VERPFLEGUNG / Ravitaillements



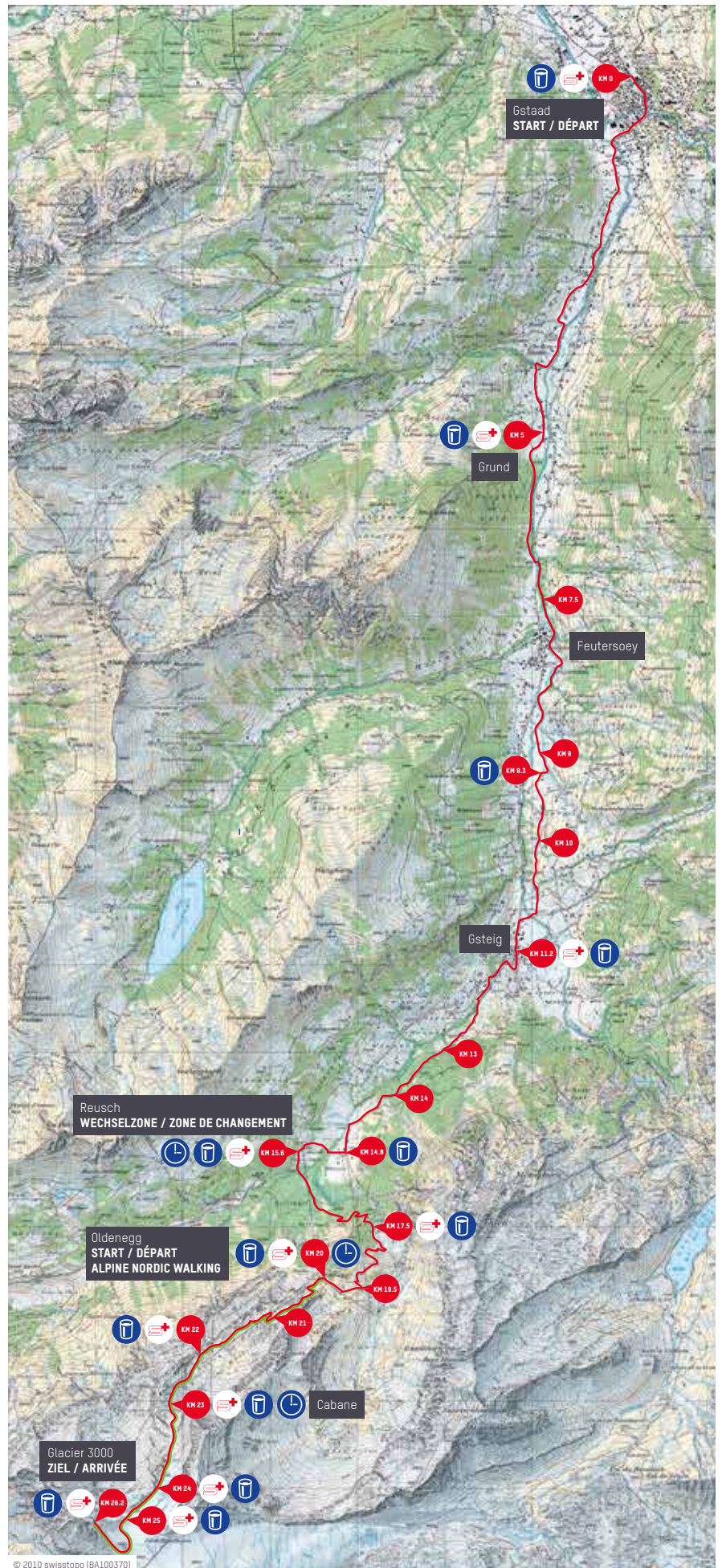
Ort / Location	Run		Kontrollschluss	Wasser	Iso	Cola	Bouillon (<10°C)	Gel	Riegel	Bananen
	km	m								
Start: Gstaad	0	1'050								
Grund	5	1'080								
Saali	9,3	1'097								
Gsteig	11,2	1'184								
Rüschbode	14,8	1'318	12:00 h							
Reusch	15,6	1'332	12:00 h							
Büdemli	17,5	1'548	13:00 h							
Oldenegg	20	1'919	13:00 h							
Martisberg	22	2'300	14:00 h							
Cabane	23	2'485	14:00 h							
Moräne	24	2'729	15:00 h							
Gletscher	25	2'840	15:00 h							
Ziel: Glacier 3000	26,2	2'950	15:00 h							

### LEGENDE / Légende

- Glacier Run (26,2 km)
- Nordic Walking (6 km)
- km 16 Kilometer / Kilomètre
- Sanitätsposten / Poste sanitaire
- Verpflegung / Ravitaillement
- Zeitmessung / Chronométrage

### 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



© 2010 swisstopo (BA100370)

