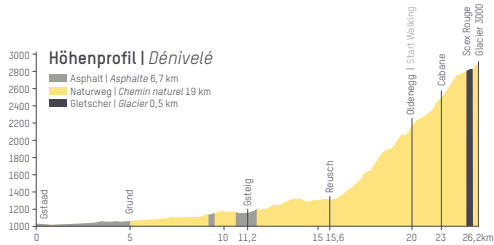




GLACIER 3000 RUN

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 / 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								
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								
Gletscher	25	2'840								
Ziel: Glacier 3000	26.2	2'950	15:00 h							

LEGENDE / Légende

- Glacier Run (26.2 km)
- Nordic Walking (6 km)
- KM 18 Kilometer / Kilomètre
- S+ Sanitätsposten / Poste sanitaire
- U Verpflegung / Ravitaillement
- C 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
 marketing@glacier3000.ch / www.glacier3000run.ch

