

Spendenlauf «Reise ins Leben»

Sonntag, 22. September 2024

Startzeit: 10:00 Uhr Massenstart

Am 22. September 2024 findet der 1. Spendenlauf «Reise ins Leben» von Rickenbach auf die Rotenflue statt. Sämtliche Einnahmen kommen dem Verein Terre des Hommes (TdH) Kanton Schwyz zugute und fliessen zum Kinderheim «La Maison» im Wallis.

Obwohl es Spendenlauf heisst, ist jede und jeder willkommen, der diese Strecke zu Fuss bewältigen will – rennend/joggend, speed hikend oder gemütlich wandernd. Wir freuen uns über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer.

Der Lauf wird bei jeder Witterung durchgeführt. Besteht eine akute Gefahr für die Teilnehmenden (z.B. starke Gewitter), kann der Lauf abgesagt oder die Startzeit gegebenenfalls auf den Nachmittag verlegt werden. Dies würde spätestens 1-2 Tage vor dem Lauf per Mail kommuniziert werden.

Informationen zum Spendenlauf

Startgelände:

- Parkplatz P2 der Rotenfluebahn beim Bolfigareal (Rickenbachstrasse 107, Schwyz; <https://maps.app.goo.gl/HYZ8oiHhhsaqsALNA>)

Strecke:

- P2 – Holzegg – Rotenflue, Link zur Strecke: <https://map.schweizmobil.ch/?lang=de&photos=yes&logo=yes&detours=yes&season=summer&resolution=2.14&E=2695247&N=1208461&bgLayer=pk&layers=Wanderland&trackId=1546464027>
- 5.58km und 1007 hm (Schweiz Mobil)
- Streckenmarkierung: Kreidemarkierungen am Boden und offizielle Wanderwegmarkierungen. Wir raten den Teilnehmenden sich zuvor die Strecke auf der Karte anzusehen und allenfalls in elektronischer oder analoger Form mitzubringen. Es wird keine Streckenposten geben.

Laufreglement

Anmeldung:

- Eine Anmeldung ist obligatorisch für alle Teilnehmenden.
- Anmeldefrist: mind. 1 Woche vorher.
- Es wird kein Startgeld erhoben. Gerne werden am Start Spenden in Bar oder via Twint entgegengenommen oder vorgängig via Banküberweisung.

Anreise und Parkplätze:

- Wir empfehlen eine Anreise mit dem öffentlichen Verkehr: Bus Nr. 503 und 505 halten im Halbstundentakt direkt beim Parkplatz (Haltestelle «Gartenlaubenstrasse»).

- Anreise mit Auto ist möglich. Parkplätze gibt es bei der Rotenflue Bahn (Parking 1) und Fussweg zum P2 (ca. 10-15min). Parkplätze beim sind P2 stark begrenzt. Evtl. muss auch weiter weg geparkt werden.

Rückreise:

- Variante 1: Mit der Bahn oder zu Fuss von der Rotenflue zurück zur Talstation in Rickenbach.
- Variante 2 (Anreise mit ÖV): Abstieg zu Fuss zur Holzegg. Dort zu Fuss oder mit der Holzeggbahn ins Brunni.
- Variante 3: Wer noch nicht genug hat, hat div. Möglichkeiten seinen Lauf, seine Wanderung zu erweitern in Richtung Mythen, Sattel-Hochstuckli oder Ibergeregg.

Verpflegung und Gepäcktransport:

- Verpflegung am Start und auf der Strecke ist Sache der Teilnehmenden.
- Im Ziel wird eine Verpflegungsstand vorhanden sein.
- Es gibt keine Gepäcktransport für die Teilnehmenden vom Start zum Ziel. Bitte organisieren Sie sich so, dass Sie ihr Material, Verpflegung und allenfalls Wechselkleidung bei sich tragen oder durch private Personen ins Ziel bringen lassen.

Zeitmessung:

- Einfache Zeitmessung: Wir messen die Zeit im Ziel mit einer Stoppuhr und führen manuell eine Liste der Finisher-Zeiten. Diese wird später auch auf der Homepage veröffentlicht.
- Strava: Läuferinnen und Läufer mit Strava können ihre Zeit mittels des Strava-Segments «Bergchallenge Rotenflue» messen und vergleichen (<https://www.strava.com/segments/31920531>)

Sicherheit und Haftung:

- Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass eine Teilnahme mit oder direkt nach einer akuten Infektion (z.B. Grippe mit Fieber, Covid o.ä.) gesundheitlich sehr bedenklich ist.
- Erste Hilfe: Es werden an 2 Orten im Aufstieg und am Ziel je 2 Personen mit medizinischem Hintergrund stationiert sein, um falls nötig einschreiten zu können. Es befindet sich kein Arzt an der Strecke.
- Entsprechende Vorbereitung auf den Spendenlauf ist Sache des Teilnehmenden. Dazu gehören neben Training und körperlicher Fitness auch entsprechende Kleidung/Wechselkleidung und Wetterschutz.

Helfer/-innen:

Wer sich gerne als Helferin oder Helfer beteiligen möchte, ist natürlich herzlich willkommen. Melden Sie sich bitte auch über das Anmeldeformular an und vermerken Sie im Kommentarfeld, dass Sie als Helferin oder Helfer aktiv sein möchten. Wir nehmen anschliessend mit Ihnen Kontakt auf.