



**CROSSING
SWITZERLAND**

/// Roadbook ///

V O N H E I D I Z U F R E D D I E

v2 – Juni 2026

INHALTSVERZEICHNIS

5 PROGRAMM	7 AUSRÜSTUNG	10 SACK	12 SICHERHEIT	14 GPS-TRACKER	16 DNF
4 DAS SCHWEIZER RÜCKGRAT	6- STARTNUMMERN AUSGABE	8 HILFSSTATIONEN	11. MARKIERUNGEN	13 RATSCHLÄGE	15 ZEITBEGRENZUNGEN
29. REISETAGEBUCH	27 UNTERKÜNFTE IN MONTREUX	24 UNTERKÜNFTE IN BAD RAGAZ	21 BAD RAGAZ	19 STRAFEN	17 HILFE
	28 DAS RENNEN	25 MONTREUX	23. TRANSPORT NACH BAD RAGAZ	20 ANNULLATION	18 PACERS
30-42 ABSCHNITTE	43 VERFOLGEN SIE DAS RENNEN				

VON HEIDI ZU FREDDIE



Für diese dritte Ausgabe wollten wir die Schweizer Identität der Veranstaltung weiter stärken, indem wir einen Start am Sonntag in der Region Heidiland einführten und ein sofortiges, vollkommenes Eintauchen in die alpine Welt einer der spektakulärsten Landschaften des Landes zwischen dem Pizolmassiv und dem UNESCO-geschützten Gebiet Sardona ermöglichten.

Trotz der Möglichkeiten – auch finanzieller Art –, die uns diverse renommierte Ferienorte bieten, haben wir uns stets verpflichtet, die Distanz von rund 400 km beizubehalten und die Via Alpina als zentrale Route dieser Strecke durch die Schweizer Alpen von Ost nach West zu bewahren. Eine symbolische Reise, von Heidi zu Freddie (Merkur), dessen Statue die Läufer am Genfersee in Montreux begrüsst.

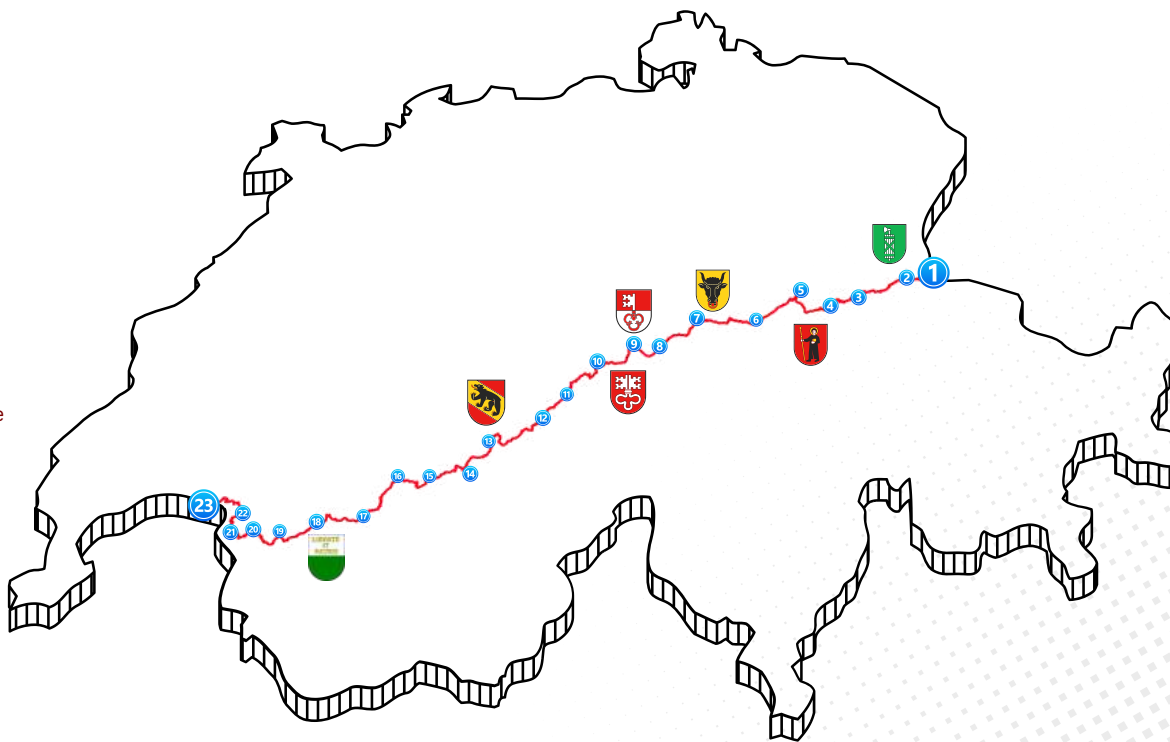
Eine weitere Neuerung ist ein direkterer Streckenabschnitt ab Adelboden, der die Läufer unterhalb des Wildstrubels und des Wildhorns in Richtung der Waadtländer Alpen und zum finalen Basislager in Les Diablerets führt. Durch diese Anpassung entsteht zudem eine gemeinsame Schlussstrecke von fünfzig Kilometern mit den Routen des Montreux Trail Festivals, was für mehr Kohärenz und Kontinuität beim Lauferlebnis sorgt.

Durch sieben Schweizer Kantone und einige der bekanntesten Orte der Alpen – die Durchquerung der Schweiz ist und bleibt vor allem ein menschliches Abenteuer. Wir freuen uns darauf, diese aussergewöhnlichen Momente mit Ihnen zu teilen. Und da Musik schon immer Teil unserer Identität war, wird die Hymne des Rennens, „Nothing Else Matters“, zweifellos schon beim Start in Bad Ragaz am 19. Juli in den Köpfen aller nachhallen.

DAS SCHWEIZER RÜCKGRAT



1. **BAD RAGAZ**
2. Pizolhütte
3. Alp Ramin
4. Elm Obererbs
5. **Rüti (GL)**
6. Klausenpass
7. **Altdorf**
8. Blackenalp
9. Engelberg
10. Melchsee-Frutt
11. **Meiringen**
12. Grindelwald
13. **Lauterbrunnen**
14. Gspaltenhornhütte
15. Kandersteg
16. **Adelboden**
17. Iffigenalp
18. Gsteig
19. **Les Diablerets**
20. Le Sépey
21. Luan
22. Col de Chaude
23. **MONTREUX**



PROGRAMM

FREITAG, 17. JULI

Bad Ragaz

13:00 Shuttle ab Montreux
18:00-20:30 Startnummernausgabe

SAMSTAG, 18. JULI

Bad Ragaz

10:00 Shuttle ab Montreux
14:30–18:30 Startnummernausgabe
19:00 Zeremonie, Briefing und Pasta-Party

SONNTAG, 19. JULI

Bad Ragaz

07:30 Letzte Informationen
08:00 Start
18:00 First Runner(s) in Rüti (Basislager)

MONTAG, 20. JULI

06:00 Erste Läufer im Raum Engelberg
06:00-20:00 Grossteil des Feldes im Gebiet
Klausen-Altendorf.

DIENSTAG, 21. JULI

08:00 Erste Läufer im Gebiet Adelboden
06:00-20:00 : Grossteil des Spielfeldes im
Engelberg-Gebiet

MITTWOCH, 22. JULI

07:00 Erster Läufer im Col de Chaude
06:00-20:00 : Grossteil des Feldes in der Jungfrau-Region
Gegen 14:00 : Erste Läufer in Montreux erwartet

DONNERSTAG, 23. JULI

06:00-20:00 : Grossteil des Feldes in der Region
Kandersteg

FREITAG, 24. JULI

06:00-20:00 : Grossteil des Feldes in den
Regionen Lenk und Saanenland.

SAMSTAG, 25. JULI

06:00-20:00: Grossteil des Feldes zwischen
Les Diablerets und Leysin
18:30 : Podien auf dem Marktplatz

SONNTAG, 26. JULI

COMMUNE DE
MONTREUX

16:00 Letzte(r) im Ziel
16:00 Siegerehrung

STARTNUMMERN AUSGABE



ZEITPLAN

Standort	Tag	Std
Bad Ragaz	Freitag, 17. Juli	18:00 bis 20:30 Uhr
Bad Ragaz	Samstag, 18. Juli	14:30 bis 18:30 Uhr

Bei der Startnummernausgabe ist ein Ausweis vorzulegen und eine Ausrüstungskontrolle wird durchgeführt (die gesamte Pflichtausrüstung muss daher zu diesem Zeitpunkt vorgebracht werden).

Ausnahmsweise gestatten wir es einer anderen Person, die Startnummer eines Teilnehmers entgegenzunehmen, vorausgesetzt, sie erfüllt die gleichen Voraussetzungen.

AUSRÜSTUNG

HEAT - KIT

- Wasserreserve (min. 2 l)
- Sonnenbrille
- Sonnenschutzcreme
- Kopfbedeckung oder Bandana



Das Wetter Ende Juli ist sehr unbeständig, mit häufigen Gewittern und starken Temperaturschwankungen. Die Organisatoren können einen der drei Wetterpläne aktivieren und die entsprechende Ausrüstung bis zu acht Stunden vor Beginn verlangen.

Unabhängig von den Bedingungen werden Sonnenbrille, Sonnencreme und, bei längeren Läufen, Handschuhe dringend empfohlen. Fusspflege, Blasenbehandlung und Kinesio-Tape werden vom Veranstalter nicht gestellt; und müssen mitgebracht werden (Begleitsack).

Um für jede Situation gerüstet zu sein, raten wir allen Teilnehmern dringend, mit ihrer kompletten Ausrüstung am Start zu erscheinen und alle nicht obligatorischen Gegenstände in ihren Begleitsack zu packen.

OBLIGATORISCHE STANDARDAUSRÜSTUNG

- Wasserreserve (mindestens 1 Liter)
- Wasserdichte Jacke (10.000 mm/h) mit Kapuze¹
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Ersatz-Stirnlampe
- Tasse (mind. 15 cl)
- Rettungsdecke (1,40 m x 2 m)
- Elastisches Klebeband
- Pfeife
- Lebensmittelreserve
- Langbeinige Laufhosen oder Leggings (mit langen Strümpfen sind zulässig)
- Langärmelige, warme Kleidung (Armstulpen sind akzeptabel)
- Das Mobiltelefon funktioniert in der Schweiz und ist eingeschaltet.
- Ausweisdokument

KÄLTE - KIT

- Warme Jacke mit Kapuze
- Eine wasserdichte Überhose
- Warme und wasserdichte Handschuhe
- Mütze/ Stirnbund



REGEN - KIT

- Wasserdichte Jacke (mind. 10.000 mm Wassersäule) mit Kapuze
- Langärmelige warme Kleidung



¹Die Jacke muss eine wasserdichte Membran haben (empfohlene Wassersäule: 10.000 mm) und atmungsaktiv sein (empfohlener RET-Wert unter 13). Falls Sie Stöcke mitnehmen, müssen Sie diese während des gesamten Rennens bei sich tragen oder im Basislager (falls vorhanden) deponieren. Wir empfehlen ausserdem, einen leichten Schlafsack in Ihren Dropbags zu verstauen.

HILFSTATIONEN

VERPFLEGUNGSTATIONEN

Entlang der Strecke werden 13 Standard-Verpflegungsstationen eingerichtet, die das Folgende anbieten:

Getränke: Stilles und kohensäurehaltiges Wasser, isotonische Getränke, Cola, Kaffee, Tee, Sirup, Suppe/Brühe.

Feste Lebensmittel: Energieriegel, Kuchen, Salzgebäck, Schokolade, Bananen, Orangen, Trockenfrüchte, Käse, Trockenfleisch, Brot.

Dies ist die Grundversorgung. An jedem Versorgungspunkt können auch weitere Lebensmittel angeboten werden.

Die Produkte für die Sporternährung werden von unserem Partner Meltonic bereitgestellt.

SELBSTBEDIENUNG

Bei dieser Ausgabe werden zwei Verpflegungsstationen im Selbstbedienungsmodus mit minimaler Unterstützung durch Freiwillige betrieben: Gspaltenhornhütte und Gsteig

BASISLAGER

- Sechs Basislager in : Rüti, Altdorf, Meiringen, Lauterbrunnen, Adelboden and Les Diablerets.
- Zusätzlich zum Angebot der Verpflegungsstationen wird eine warme Mahlzeit angeboten. Duschen und Schlafmöglichkeiten stehen den Läufern zur Verfügung.

In den ersten drei Basislagern beträgt die maximal zulässige Aufenthaltsdauer 5 Stunden; in den letzten drei Basislagern 6 Stunden.



MelTonic®



BY M^oVE&NUTRI



BEGLEIT- UND EFFEKTENSACK



EFFEKTENSACK

Ein persönliches Gepäckstück (Effektsack) kann am Start abgegeben werden und wird nach Montreux transportiert, wo es nach dem Rennen wieder abgeholt werden kann. Taschen mit aussen angebrachten Gegenständen werden nicht transportiert. Wir empfehlen, keine zerbrechlichen oder wertvollen Gegenstände in die Tasche zu packen. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für während des Transports verloren gegangene oder beschädigte Gegenstände. Jeder Läufer erhält eine Etikette mit seiner Startnummer, die an seiner persönlichen Tasche befestigt wird.

BEGLEITSACK - 60L

Bei der Startnummernausgabe erhält jeder Teilnehmer einen Begleitsack für die für einen sicheren Rennablauf unterwegs benötigten Ausrüstung. Dieser Beutel wird vom Veranstalter von einem Basislager zum nächsten transportiert. Er muss sowohl Wärme- als auch Kälteschutzkleidung enthalten. Wir empfehlen dringend, einen leichten Schlafsack mitzubringen.

Die Teilnehmer müssen ihren Effektsack bei Ankunft in jedem Basislager abholen und sie beim Verlassen persönlich an die zuständigen Helfer zurückgeben. Wenn ein Läufer ausscheidet, kann er seine beiden Säcke in Montreux abholen, jedoch ist mit einer zusätzlichen Verzögerung zu rechnen, da wir Zeit für den Transport der abgegebenen Tasche benötigen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.



Die Effekten- und Begleitsäcke werden schliesslich zum Zielort in Montreux transportiert, wo sie gegen Vorlage der Startnummer abgeholt werden können. Die Taschen müssen bis spätestens Sonntag, den 26. Juli, 18:00 Uhr, auf dem Marktplatz in Montreux abgeholt werden. Nach Ablauf dieser Frist werden die Taschen eingelagert.

MARKIERUNG

Von Kilometer 27 (Schwendli) bis zum Ortsausgang Adelboden bei Kilometer 280 folgt die Strecke des Crossing Switzerland der Via Alpina. Grüne Schilder mit der Nummer 1 weisen den Läufern den Weg. In Ortschaften und ausserhalb der Via Alpina folgen die Läufer stattdessen den roten Crossing Switzerland-Flaggen.

Neben der Wegnummer 1 oder den Flaggen „Crossing Switzerland“ werden die Teilnehmer entlang der Strecke mindestens auch gelbe Wanderpfeile oder aufgemalte Markierungen im Gelände.



Die finale Version der GPX-Strecke wird den Läufern eine Woche vor dem Rennen zugesandt. Sie kann auch bei der Startnummernausgabe in Bad Ragaz heruntergeladen werden. Wir bitten alle Teilnehmer, diese Strecke auf ihre Smartwatch zu laden.

SICHERHEIT



VERSICHERUNG

Wir empfehlen dringend, dass jeder Teilnehmer eine individuelle Versicherung abschliesst, die die Kosten für Suche und Rettung in der Schweiz abdeckt. Eine Helikopterrettung kann bis zu 5.000 CHF kosten, und es kommt häufig vor, dass Läufer aufgrund mangelnder Voraussicht mit solchen Kosten konfrontiert werden. Sie können diese Versicherung bei einem Versicherer Ihrer Wahl abschliessen. REGA bietet beispielsweise eine Jahresmitgliedschaft für 40 CHF an, die die Such- und Rettungskosten abdeckt. Auch die International Trailrunning Federation (ITRA) bietet eine Versicherungspolice mit weltweitem Schutz an.

ECHO SOS - APP



Wir bitten ausserdem jeden Teilnehmer, die Echo SOS App herunterzuladen, die direkt mit dem Rennleitungszentrum von Crossing Switzerland verbunden ist.

SWISS MOBILE



Die kostenlose Swiss Mobile App kann ebenfalls sehr nützlich sein, da sie die offiziellen Wanderwege enthält, auf denen die Rennstrecke basiert.



RATSCHLÄGE

U M F E L D

Ende Juli ist in den Alpen typischerweise eine Zeit häufiger Gewitter, und die Temperaturen können im Laufe des Tages abrupt schwanken, insbesondere aufgrund der erheblichen Höhenunterschiede entlang der Route. Hier einige Empfehlungen:

Vermeiden Sie es, sich auf exponierten Höhenzügen (Pässe, Bergücken usw.) anzuhalten.

Wenn Sie sich bezüglich der Route unsicher sind, kehren Sie zum letzten Wegpunkt zurück, überprüfen Sie Ihre Position oder rufen Sie die Rennleitung an (die Nummer ist auf Ihrer Startnummer aufgedruckt).

Bleiben Sie stets auf den markierten Wegen.

Seien Sie auf Kälte und extreme Hitze gleichermassen vorbereitet. Warten Sie nicht, bis Sie zittern oder überhitzen, um geeignete Massnahmen zu ergreifen.

A U S R Ü S T U N G

Ergänzen Sie die vorgeschriebene Ausrüstung gerne mit persönlichen Gegenständen, die Ihnen mehr Komfort bieten. Dazu gehören beispielsweise Blasenpflaster, Energiegels oder auch Ihre Lieblingsplaylist... In der Schweiz gilt Musik definitiv nicht als Doping – ganz im Gegenteil.

E R M Ü D U N G

Die Basislager sind so konzipiert, dass Läufer bei Bedarf dort schlafen können. Wir raten dringend davon ab, alleine auf der Strecke anzuhalten, um sich auszuruhen. Laufen Sie ausserdem etwas langsamer als Ihre maximale Leistungsfähigkeit, um schwierige Situationen, wie z. B. plötzliche Wetterumschwünge, vorhersehen und bewältigen zu können.



ZEITBEGRENZUNGEN



**MAXIMAL 176
STUNDEN.**

Zeitbegrenzungen sollen sicherstellen, dass die Teilnehmer die Gesamtzeit einhalten und gleichzeitig Pausen einlegen können. Um weiterzukommen, müssen die Läufer jeden Kontrollpunkt vor Ablauf der jeweiligen Zeitvorgabe erreichen. In den Basislagern dürfen sie sich bis zu fünf (erste drei Lager) und sechs Stunden ausruhen (letzte drei Lager), bevor sie den Lauf fortsetzen.

STANDORT	KM	ZEITLIMIT zum Verlassen
RÜTI	78,8	MONTAG, 20.07., 11:00 Uhr
ALTDORF	120	DIENSTAG, 21.07., 05:00 Uhr
MEIRINGEN	186	MITTWOCH, 22.07., 10:00 Uhr
LAUTERBRUNNEN	229	DONNERSTAG, 23.07., 05:00 Uhr
ADELBODEN	285	FREITAG, 24.07., 08:00 Uhr
LES DIABLERETS	343	SAMSTAG, 25.07., 12:00 Uhr
LUAN	366	SONNTAG, 26.07., 03:00 Uhr
MONTREUX	398	SONNTAG, 26.07., 16:00 Uhr



AUSSCHIEDEN

Ausser im Falle einer Verletzung dürfen Läufer nur an einem offiziellen Kontrollpunkt (Basislager/ Verpflegungsposten) aufgeben. Sie müssen das Kontrollpunktpersonal informieren, das dann ihre Startnummer für ungültig erklärt.

Wer von einem Basislager bis zum Ablauf der Zeit nicht wieder gestartet ist, wird vom Rennen ausgeschlossen. Ausgeschiedene Läufer, die dennoch weitermachen möchten, können dies nur nach Rückgabe ihrer Startnummer und auf eigene Verantwortung tun.

Läufer, die die Strecke verlassen, ohne die Organisation zu benachrichtigen, tragen die Kosten für die Suche. Sollten widrige Wetterbedingungen einen teilweisen oder vollständigen Abbruch des Rennens erzwingen, organisiert die Organisation schnellstmöglich den Transport aller gestoppten Läufer von den Hilfsstationen.

RÜCKKEHR NACH MONTREUX

Im Rahmen unserer Bemühungen um mehr Nachhaltigkeit kann jeder Läufer, der das Rennen aufgibt, bei der Rennleitung ein Ticket zweiter Klasse für den öffentlichen Verkehr von seinem Ausstiegsort (oder dem nächstgelegenen Bahnhof) nach Montreux anfordern. Selbstverständlich ist die Nutzung privater Verkehrsmittel weiterhin möglich.

BEIHILFE



- Die Helfer sind verpflichtet, die Regeln zu beachten, andernfalls wird der Läufer disqualifiziert.
- Der Verantwortliche für die Verpflegungsstation hat das Recht, Helfer zu entfernen, die die am Rennen beteiligten Läufer stören oder die Regeln nicht beachten.
- Persönliche Hilfe wird nur und ausschliesslich an den Verpflegungsstationen und Basislagern, in einem zu diesem Zweck reservierten Bereich und nach Ermessen der für den Ort verantwortlichen Person toleriert.
- Pro Läufer ist nur eine Begleitperson zugelassen, die einen vom Veranstalter ausgestellten Ausweis benötigt.
- Der Assistent kann Wechselkleidung und -schuhe, Verpflegung und/oder Nahrungsergänzungsmittel für die Läufer mitbringen.
- Die Bereiche für Ruhepausen, Duschen und medizinische Versorgung sind ausschliesslich den Läufern vorbehalten; Begleitpersonen haben keinen Zutritt zu diesen Bereichen.
- Jegliche persönliche Hilfeleistung entlang der Strecke ist verboten und führt zur Disqualifikation des Läufers. Es werden jedoch zwei spezielle „Pacer“-Sektionen zugelassen.
- Begleitpersonen sind verpflichtet, die Verkehrsregeln zu beachten. Ein Verstoß dagegen führt zur Disqualifikation des Läufers.
- Hilfeleistung ausserhalb der Basislager mit Wohnmobilen, Autos oder anderen Transportmitteln ist verboten. Läufer, die ausserhalb der autorisierten Anlaufstellen Hilfe annehmen, werden disqualifiziert.



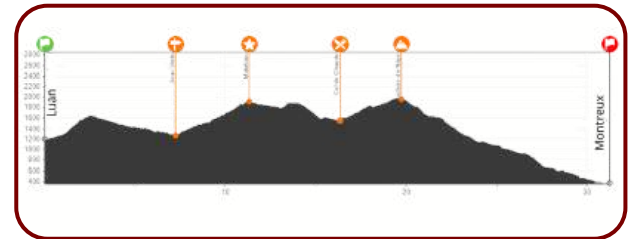
SCHRITTMACHER/ PACER

REGELN

1. Die Läufer können sich von einem oder mehreren Tempomachern begleiten lassen. Der Startpunkt ist das Basislager in Les Diablerets (ca. 55 km bis zum Ziel in Montreux), aber man kann auch in Luan (letzte 32 km) starten.
2. Die Schrittmachern (Pacern) können an folgenden 2 Standorten starten:
 - Les Diablerets (Chemin du Rachy 2);
 - Luan (Rte des Agittes 16, Corbeyrier)
3. Jeder Schrittmacher muss mindestens 30 Minuten vor Ankunft seines Läufers an seinem Startpunkt eine Haftungsausschlusserklärung unterzeichnen. So weiss der Veranstalter jederzeit, wer sich auf der Rennstrecke befindet.
4. Tempomacher müssen Menschen (keine Haustiere) und mindestens 18 Jahre alt sein. Falls ein Elternteil oder Erziehungsberechtigter einen minderjährigen Tempomacher (unter 18 Jahren) wünscht, wenden Sie sich bitte an den Veranstalter des Rennens.
5. Die Tempomacher müssen jede Verpflegungsstation gemeinsam mit ihrem Läufer betreten und verlassen und sich dem Personal der Verpflegungsstation deutlich zu erkennen geben. Tempomacher dürfen an den Verpflegungsstationen Hilfe annehmen.
6. Tempomacher dürfen ihren Läufern beim Befüllen von Wasserflaschen oder beim Auffüllen von Vorräten an den Verpflegungsstationen helfen, dürfen aber nicht vor ihrem Läufer in die Verpflegungsstation kommen oder nach ihrem Läufer wieder abreisen, um den Prozess zu beschleunigen.
7. Tempomacher dürfen weder Wasser, Verpflegung, Taschenlampen, Schuhe, Kleidung noch sonstige Ausrüstung für ihren Läufer mitführen oder ihm auf der Strecke irgendeine andere Art von technischer oder körperlicher Unterstützung leisten. Das Mitführen von Lasten durch Maultiere ist ausdrücklich verboten. Tempomacher dürfen nur ihre eigene Ausrüstung und Verpflegung mitführen.
8. Wenn ein Läufer das Rennen aufgibt, kann der Tempomacher das Rennen nicht fortsetzen.
9. Jegliche Art von Müllablagerung an jeder Stelle des Crossing Switzerland Trail ist strengstens verboten.



LES DIABLERETS - MONTREUX (55 KM)



LUAN - MONTREUX (32 KM)

STRAFEN

DOPINGKONTROLLE

Jeder Teilnehmer kann während oder nach dem Wettkampf einer Dopingkontrolle unterzogen werden. Im Falle der Verweigerung oder des Verzichts auf die Teilnahme wird der Läufer/die Läuferin genauso bestraft, als ob er/sie des Dopings überführt worden wäre.



Läufer, die sich weigern, diese Regeln einzuhalten, können ausgeschlossen werden, insbesondere aus folgenden Gründen:

- Fehlen einer Startnummer
 - eine Startnummer verfälschen
 - Abkürzung nehmen
 - Verspätete Ankunft zum Wettkampfbeginn (abhängig von der Verzögerung);
 - Versäumnis, sich an den Kontrollpunkten zu melden
 - Verschmutzung oder Beeinträchtigung der durchquerten Gebiete (durch Abkürzen von Wegen, Wegwerfen von Abfall)
 - Verweigerung der Untersuchung durch das medizinische Personal
 - Unterlassung der Hilfeleistung für einen Konkurrenten in Nottlage
 - Fehlende Pflichtausrüstung
- Wer eine Beschwerde einreichen möchte, muss dies schriftlich an das Rennkomitee im Zielbereich tun.

RENNLEITUNG

Sie besteht aus:

- Renndirektor
- Vizepräsident der Organisation
- technischer Leiter des RACE-Panels
- Die Verantwortlichen der betroffenen Posten
- Sowie jede sachkundige Person nach Ermessen des Präsidenten des Organisationskomitees

Die Jury ist befugt, innerhalb einer mit den Anforderungen des Rennens vereinbarten Frist über alle während der Veranstaltung auftretenden Streitigkeiten oder Disqualifikationen zu entscheiden. Die Entscheidungen sind endgültig.

ANNULATION



Jeder Teilnehmer kann die Annulationsversicherung bei der Anmeldung abschliessen, sofern die Zahlung online per Kreditkarte erfolgt. Die Kosten der Versicherung werden der Anmeldegebühr in derselben Transaktion hinzugefügt.

Zweck dieser Versicherung ist die Rückerstattung der Anmeldegebühr für Rennen, wenn der Läufer aufgrund eines der folgenden Ereignisse eine Stornierung beantragt:

- Unfall, schwere Krankheit oder Tod des Läufers.
- Schwere Erkrankung, die einen Spitalaufenthalt erfordert, oder Tod des Ehepartners oder Lebensgefährten des Läufers oder eines Vorfahren oder Nachkommen ersten Grades, die innerhalb von dreissig Tagen vor der Veranstaltung eintreten.

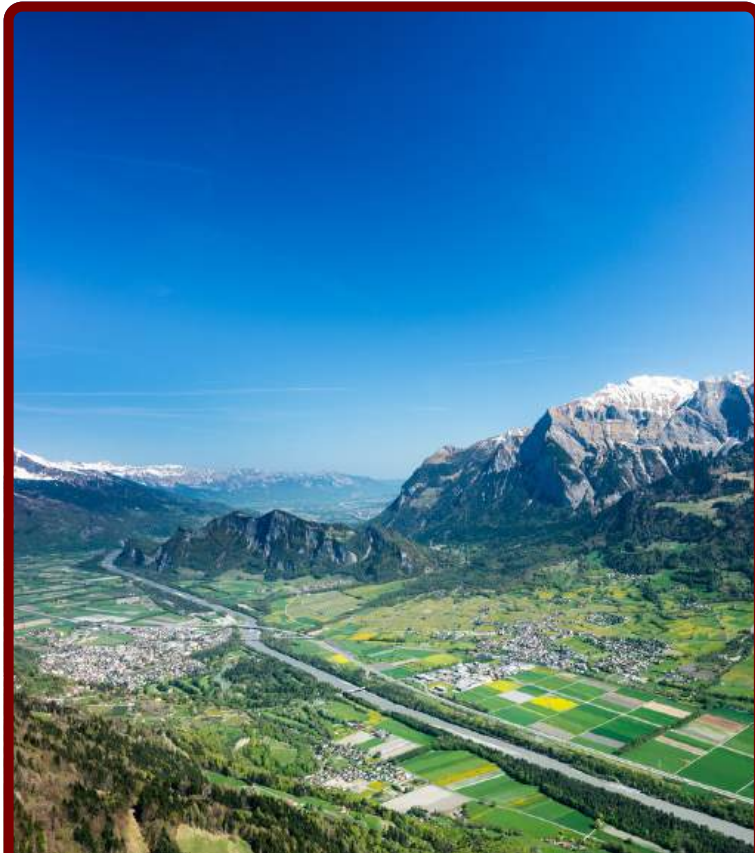
IM FALLE EINES UNFALLS ODER EINER SCHWEREN ERKRANKUNG DES LÄUFERS IST EIN ÄRZTLICHES ATTEST VORZULEGEN, DAS DIE TEILNAHMEUNFÄHIGKEIT BESTÄTIGT. JEDER ANDERE GRUND FÜR EINE ABSAGE MUSS DURCH EINE OFFIZIELLE BESCHEINIGUNG DER ZUSTÄNDIGEN BEHÖRDE BELEGT WERDEN.

- Entbindung der Teilnehmerin oder der Ehepartnerin während des Rennens. Eine Entscheidung kann bis zu 24 Stunden vor dem Rennen der betreffenden Person getroffen werden.

Alle Anfragen bezüglich Informationen, Rückerstattungen, zusätzlicher Details sowie jegliche Ansprüche sind ausschliesslich an folgende Adresse zu richten:

Helvetica Trail Sàrl Rte de Pierre-Ozaire 2B CH-1073 Savigny E-Mail: info@helvetica-trail.ch

BAD RAGAZ



START : RATHAUSPLATZ | 7310 BAD RAGAZ

STARTNUMMERN AUSGABE : AM PLATZ 1 | 7310 BAD RAGAZ

CROSSING BASISLAGER : FLÄSCHERSTRASSE 10 | 7310 BAD RAGAZ



HEIDI LAND



SCHLOSS RAGAZ
Hotel | Gartenpavillon | Glamping Lodge

TRANSPORTE NACH BAD RAGAZ

OFFIZIELLER SHUTTLE



Zwei Shuttlebusse stehen den Läufern vom Parkplatz in Montreux zur Verfügung (siehe Seite „Montreux“). ACHTUNG: Nur Läufer, die sich vor dem 12. Juli angemeldet haben, können die Shuttlebusse benutzen. Gehen Sie zu Ihrem Dashboard (Link in der Bestätigungsmail ODER Ihre E-Mail-Adresse + Registrierungscode) und wählen Sie unter „Optionen“ den gewünschten Shuttlebus aus.

- Freitag, 17. Juli um 13:00
- Samstag, 18. Juli um 10:00

ZUG



Von Montreux aus erreicht man Bad Ragaz in weniger als vier Stunden über Lausanne und Zürich. Fahrpläne finden Sie auf der Website der SBB. Der Bahnhof Bad Ragaz liegt etwa 10 Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt.

 SBB CFF FFS

PRIVATFAHRZEUG



Mit dem Auto dauert die Fahrt von Montreux über Bern und Zürich etwa 3 Stunden 15 Minuten. Es gibt keinen Shuttle-Service von Montreux nach Bad Ragaz (nach dem Rennen).



WO ÜBERNACHTEN *Bad Ragaz*

Bad Ragaz in der Ostschweiz ist bekannt für das körperwarme Thermalwasser der Tamina-Quelle. Der traditionelle Kurort lockt Besucher mit der entspannenden Tamina-Therme, der beeindruckenden Tamina-Schlucht und Ausflugszielen wie dem Pizol und dem Heidi-Dorf.

CROSSING BASISLAGER



Für die Nacht von Freitag, dem 17. Juli, und/oder Samstag, dem 18. Juli, bieten wir Unterkünfte in 4- bis 6-Bett-Zimmern (jeweils 20 Betten) im Crossing Basislager an, das nur 5 Gehminuten vom Startbereich entfernt liegt.

Preis : CHF 25 pro Person und Nacht, inklusive Frühstück. Diese Option können Sie über Ihr Benutzerkonto buchen.

Adresse:
Mehrzweckgebäude Allmend Fläscherstrasse 10
7310 Bad Ragaz

CAMPING

Camping Bad Ragaz

IM HEIDLAND
Welcome auf Home

Der Campingplatz liegt ideal am Rheinufer, nur 1 km vom Stadtzentrum entfernt und bietet neben traditionellen Stellplätzen auch die Möglichkeit, Alpine Hut Tiny Houses zu mieten.

Für Wohnmobile besteht auch die Möglichkeit, am Talbahnhof Pizolbahnen in Bad Ragaz zu parkieren.

HOTELS


SCHLOSS RAGAZ
Hotel | Restaurants | Camping Lodge

- Nur 10 Gehminuten vom Startbereich entfernt bietet das Hotel Schloss Ragaz 15% Rabatt auf einen Aufenthalt von zwei Nächten.

Bad Ragaz und die umliegende Region bieten eine grosse Auswahl an Unterkünften aller Grössen und Kategorien. Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Tourismusbüros.

HEIDLAND



MONTREUX



OFFIZIELLER PARKPLATZ: STADE DE LA SAUSSAZ Route de la Saussaz 24
Der Parkplatz am Stadion von Montreux (Saussaz) ist kostenlos und dient als Abfahrtsort für den Shuttlebus nach Bad Ragaz. Er befindet sich etwa 500 Meter unterhalb der Autobahnausfahrt Montreux (A9). Vom Bahnhof Montreux nehmen Sie den Bus 204 bis zur Haltestelle „Chailly-Montreux, Saussaz“ und erreichen von dort aus nach einem kurzen Fussweg von 600 Metern den Parkplatz am Stadion von Saussaz. Derselbe Bus bringt Sie von der Haltestelle „La Paix“, die etwa 100 Meter vom Ziel entfernt liegt, zurück nach Saussaz.



Zielbereich: **MARKTPLATZ | 117 Rue du Lac**

Pick-up : Persönliche Gegenstände (Effektsack) und den Begleitsack abzuholen.



RUHEBEREICH: Primarschule „Etraz“ | Rue d'Etraz 5

Etwa 600 Meter vom Ziel entfernt bietet die Montreux Main School Duschmöglichkeiten und Ruhepausen. Dieser Bereich ist frei zugänglich und wird daher nicht bewacht. Alternativ können Sie den Bus 206 von La Paix zur Rue de la Gare nehmen.





STOPPEN SIE
„GARE“



TRANSPORTS
VMCV
PUBLICS

STOPPEN SIE
„SAUSSAZ“



BUS
204

FINISH

STOPPEN SIE
„FRIEDEN“

TRANSPORTS
VMCV
PUBLICS

WO ÜBERNACHTEN MONTREUX

HOTELS



Dank des Montreux Trail Festivals profitieren die Läufer des Crossing Switzerland von Vorzugspreisen in vier Hotels in Montreux. Sie finden diese unter diesem Link.

Sie können natürlich auch die Website des Fremdenverkehrsamts besuchen, da die Region eine grosse Anzahl von Unterkunftsmöglichkeiten bietet, die Ihnen helfen, sich zu erholen und wieder auf die Beine zu kommen.



Montreux entfaltet einen einzigartigen Charme zwischen See und Bergen.

Eine blumengesäumte Promenade erstreckt sich am Ufer des Genfersees und bietet atemberaubende Ausblicke auf die Alpen, während die Stadt im Glanz des weltberühmten Montreux Jazz Festivals pulsiert. Nur wenige Minuten entfernt thront das Château de Chillon, eines der bekanntesten Wahrzeichen der Schweiz. Die Atmosphäre ist fast mediterran, mit Palmen, sonnigen Terrassen und einer lebendigen Kulturszene. Von Montreux aus fährt eine Zahnradbahn hinauf zu den Rochers-de-Naye, wo ein atemberaubendes Panorama über das gesamte Genferseebecken wartet.

CAMPING

In Montreux selbst gibt es keinen Campingplatz, aber mehrere im Umkreis von 10 km.



Camping Caravanning Club
Vaudois

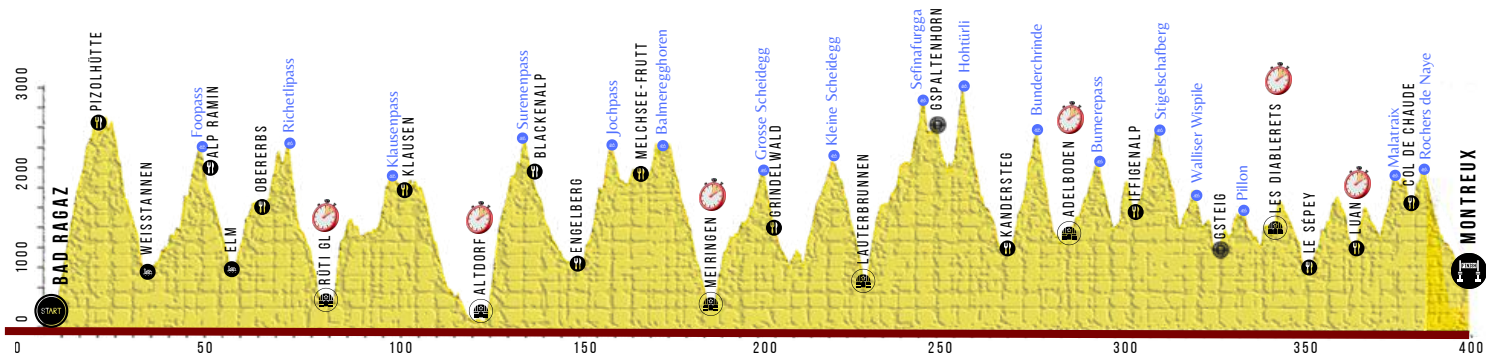


DAS RENNEN



STRECKENVERLAUF

PDF



SEKTION 1

78,5 KM | 5'357M+ | 5'248M-

HEIDILAND

Glarnerland

BAD RAGAZ - ELM - RÜTI GL

KARTE

GPX

Die Strecke beginnt in Bad Ragaz und führt 4 km durch die **Tamina-Schlucht**, bevor sie in einen 8 km langen Anstieg mit fast 1'800 Höhenmetern zur **Pizolhütte** übergeht. Anschliessend durchqueren die Läuferinnen und Läufer eine der schönsten Alpenregionen, gesäumt von Seen und Wasserfällen, und folgen dem berühmten Weg 931, bevor sie ins **Weisstannental** und auf die Via Alpina sowie weiter zum **Foopass** (2'223 m) absteigen.

Nach einer Verpflegungsstation in **Alp Ramin** führt der Abstieg nach **Elm**, dem Geburtsort der dreifachen Ski-Olympiasiegerin Vreni Schneider. Nach einer dritten Verpflegungsstation in Obererbs geht es über den **Richtelipass** (2.261 m) und dann hinab ins Linthtal zum ersten Basislager in **Rüti (GL)**.



STATIONEN IM ABSCHNITT



PIZOLHÜTTE
12,1KM



ALPRAMIN
45KM



OBERERBS
63,1KM



RÜTI GL
78,8KM



SEILBAHN PIZOL
RAILWAYS



EKIDEN
SOLO-SEKTION

SUPER
T

THE SWISS VITAMIN TEA

NEW



super-t.ch



[supert.ch](https://www.instagram.com/supert.ch)

SEKTION 2

41,2 KM | 1'934M+ | 2'090M-

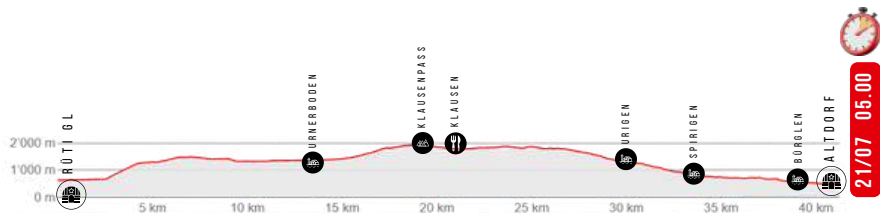


RÜTI GL - KLAUSENPASS - ALTDORF

KARTE

GPX

Nach dem Basislager **Rüti** betritt man schnell das Herz der historischen Wiege der Schweiz. Trotz der oft stark befahrenen **Klausenpasstrasse** ist die Landschaft wahrhaft spektakulär und erstreckt sich zwischen den weiten Urnerboden-Alpenwiesen und den imposanten Gipfeln der Urneralpen. Kurz nach der malerischen Kapelle am **Klausenpass** erwartet die Läufer eine weitere Verpflegungsstation vor dem langen Abstieg ins Land von Wilhelm Tell – dem ersten Nationalhelden der Schweiz, der etwas vor Roger Federer lebte. Das Basislager **Altdorf** befindet sich im Herzen der historischen Stadt. Zögern Sie nicht, Ihre Energie aufzutanken, denn was nun kommt, wird sehr anstrengend.



STATIONEN IM ABSCHNITT 2



KLAUSEN
99,5KM



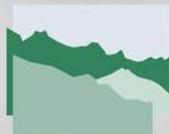
ALTDORF
120KM



KLAUSENPASS-STRASSE MIT
DEM AUTO ODER POSTBUS



EKIDEN
SOLO-SEKTION



KLAUSENPASS HOTEL

www.hotel-klausenpass.ch

WILLKOMMEN AUF DEM KLAUSENPASS

Irrsinnig schön liegt unser Hotel. Hoch oben, fast auf der Passhöhe, genau dort, wo die Aussicht am spektakulärsten ist. Rundherum reiht sich Gipfel an Gipfel, da sind Alpweiden, wunderbar wilde Natur.

Viele finden den Weg zu uns: auf dem Mountainbike, auf Wanderfüssen, mit dem Auto, Rennvelo, Oldtimer. Sie alle begrüssen wir herzlich. Bei uns erwartet Sie eine liebevoll-währschafte Küche, moderne, gemütliche Zimmer und jede Menge Urner Gastfreundschaft.

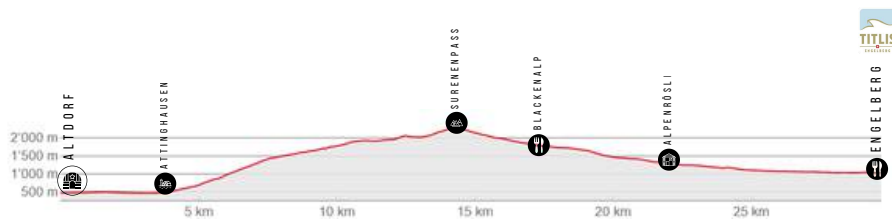


SEKTION 3

30 KM | 1'929M+ | 1'388M-

ALTDORF - BLACKENALP - ENGELBERG

Dieser dritte Abschnitt führt durch **Altdorf** und überquert bei Attinghausen die Reuss. Ab dort wird es anspruchsvoll: Auf den elf Kilometern bis zum **Surenenpass** (2.292 m) müssen die Teilnehmer fast 1.900 Höhenmeter überwinden. Beim Erreichen des Kantons Obwalden bietet sich ihnen ein atemberaubendes Panorama über die Schächentaler Alpen und den Tittlis. Nach einem kurzen Abstieg erreicht man die Verpflegungsstation **Blackenalp**, wo man häufig Murmeltiere und Steinböcke beobachten kann. Die Via Alpina führt dann weiter hinab zum Kloster **Engelberg** und erreicht schliesslich eine weitere Verpflegungsstation im Herzen des Ferienortes am Fusse des Tittlis.



STATIONEN IM ABSCHNITT 3



BLACKENALP
137,5KM



ENGELBERG
150KM



SEILBAHN
ATTINGHAUSEN-BRÜSTI

KARTE

GPX



EKIDEN
PATROL-ABSCHNITT

SEKTION 4

36,2 KM | 1'934M+ | 2'275M-

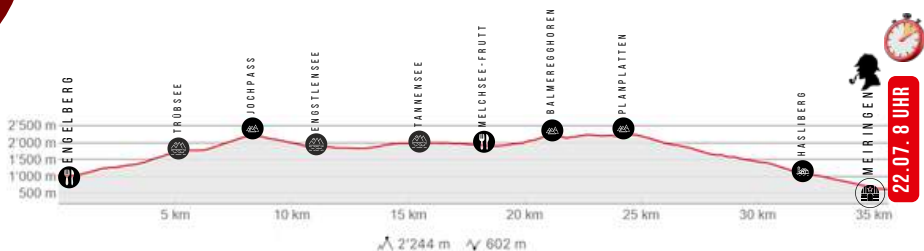


KARTE

GPX

ENGELBERG - MELCHSEE FRUTT - MEIRINGEN

Dieser vierte Abschnitt könnte getrost als „Seenetappe“ bezeichnet werden, denn er führt über rund 13 Kilometer an vier Alpenseen vorbei. Er beginnt mit dem **Trübsee** im Halbkanton Nidwalden am Fusse des Titlis, mit 3.238 Metern der höchste Gipfel der Zentralschweiz. Der Aufstieg zum **Jochpass** (2.208 m) führt die Läufer dann hinunter zum Engstlensee. Von dort steigt die Strecke wieder an in Richtung **Tannalp** und dem gleichnamigen See. Eine weitere Verpflegungsstation erwartet die Teilnehmer im **Melchsee-Frutt**, direkt am vierten See. Anschliessend verläuft die Strecke in Richtung der malerischen **Balmeregghorn**-Grate, die gleichzeitig den Übergang in den Kanton Bern markieren. Nach **Planplatten** führt ein langer Abstieg hinunter durch das Skigebiet **Hasliberg** nach **Meiringen** und zur dritten Basislager.



STATIONEN IM ABSCHNITT 4



MELCHSEE-FRUTT
158,4 KM



MEIRINGEN
175,8 KM



SEILBAHN ENGELBERG-TRÜBSEE

SEILBAHN STÖCKALP-MELCHSEE
FRUTT



EKIDEN
SOLO-SEKTION



SEKTION 5

19.5 KM | 1'450M+ | 819M-

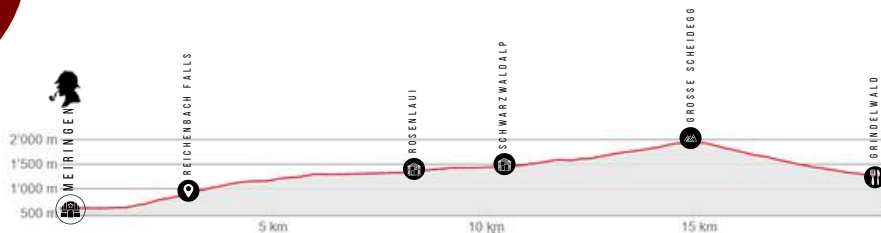
— HOTEL —
WETTERHORN
GRINDELWALD 

MEIRINGEN - GRINDELWALD

KARTE

GPX

Dieser fünfte Abschnitt markiert den Beginn der Jungfrau-Region nach dem Basislager **Meiringen**. Sobald man die Stadt hinter sich gelassen hat, führt der Via Alpina-Trail hinauf zu den **Reichenbachfällen**, die als Ort bekannt sind, an dem Sherlock Holmes – zumindest in der Vorstellung seines Schöpfers – sein Ende fand. Die Route folgt dann dem Reichenbach bis zur **Schwarzwaldalp**. Der höchste Punkt dieses Abschnitts, die **Grosse Scheidegg** (1.962 m), bietet einen der spektakulärsten Ausblicke des Crossing Switzerland: Die Eiger-Nordwand erhebt sich direkt vor den Läufern und begleitet sie bis zur Verpflegungsstation beim Hotel Wetterhorn, kurz vor **Grindelwald**.



STATIONEN IM ABSCHNITT 5



GROSSE SCHEIDEGG ROAD
FROM MEIRINGEN TO
ROSENLAUI GORGES



EKIDEN
SOLO-SEKTION

SEKTION 6

24,1 KM | 1'347M+ | 1'247M-

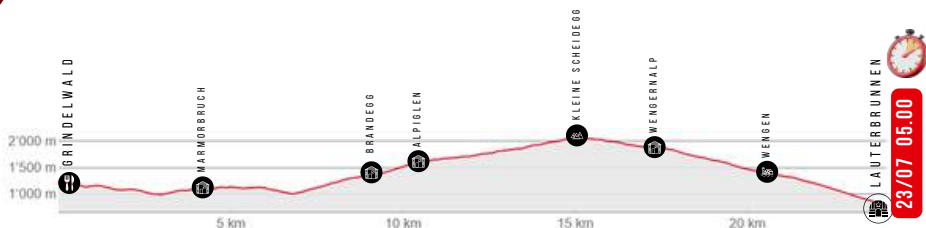
LAUTERBRUNNEN ⁺
STAUBBACHFALL

GRINDELWALD - LAUTERBRUNNEN

KARTE

GPX

Dieser sechste Abschnitt ist wohl der legendärste und führt an den drei ikonischen Gipfeln – Mönch, Eiger und Jungfrau – vorbei, die die Läufer über viele Kilometer begleiten. Die Route des Crossing Switzerland umgeht das Zentrum von **Grindelwald**, trifft aber bei Brandegg schnell wieder auf die Via Alpina. Anders als bei den ersten beiden Ausgaben haben wir uns dieses Jahr entschieden, den Eiger Trail zu meiden, da er in dieser Phase des Rennens als etwas zu riskant eingestuft wurde. Wenige Kilometer später erreichen die Läufer die berühmte **Kleine Scheidegg** (2.061 m) am Fusse der Eiger-Nordwand – und sind an diesem beliebten Ort vermutlich nicht allein. Von hier aus beginnt der Abstieg zum vierten Basislager in **Lauterbrunnen**, vorbei am autofreien Dorf **Wengen**.



STATIONEN IM ABSCHNITT 6



LAUTERBRUNNEN
229,8KM



ZUG AB LAUTERBRUNNEN
ODER SEILBAHN AB
GRINDELWALD



EKIDEN
PATROL-ABSCHNITT

SEKTION 7

55,7 KM | 4'361M+ | 3'822M-

ADELBODEN LENK
KANDERSTEG

LAUTERBRUNNEN - ADELBODEN

KARTE

GPX

Ein weiterer aussergewöhnlicher Abschnitt im Herzen der Viertausender des Berner Oberlandes. Von **Lauterbrunnen** mit seinen berühmten Wasserfällen führt die Strecke hinauf nach **Mürren**, einem autofreien Dorf am Fusse des Schilthorns, das einst von einem gewissen James Bond besucht wurde. Nach der Überquerung der **Sefinafurgga** (2.611 m) erwartet die Läufer ein neuer Abschnitt mit einer Selbstbedienungs-Verpflegungsstation in der **Gspaltenhornhütte**, gefolgt vom „Dach des Crossing“ auf 2.778 m, dem **Hohtürli**, von dem aus man bald den ikonischen Oeschinensee erblickt. Vorbei an zahlreichen Touristen schlängelt sich die Strecke hinunter zur Verpflegungsstation **Kandersteg**. Der nächste Pass, die **Bunderchrinde** (2.382 m), führt die Läufer durch eine grandiose Felslandschaft, bevor eine langer Abstieg – anfangs technisch anspruchsvoll, dann schnell und flüssig – zum Basislager **Adelboden** führt.



STATIONEN IM ABSCHNITT 7



GSPALTENHORN
HÜTTE
249,2KM



KANDERSTEG
268,5KM



ADELBODEN
285,5KM



WELTWEIT SCHNELLSTE
KABELBAHN NACH MÜRREN

SEILBAHN VON
KANDERSTEG ZUM
ESCHINENSEE



EKIDEN
SOLO-SEKTION



ADELBODEN LENK KANDERSTEG



SEKTION 8

60,1 KM | 3'579M+ | 3'587M-

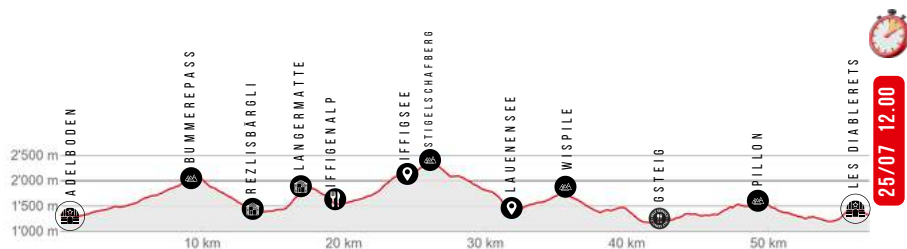


KARTE

GPX

ADELDBODEN - LES DIABLERETS

Nach **Adelboden** zweigt die Strecke 2026 bei Geilsbrüggli von der Via Alpina ab und trifft erst am Col de Chaude wieder auf sie. Der **Bummerepass** (2.056 m) führt die Läufer zu einer neuen Passage durch ein wenig bekanntes Gebiet, vorbei an mehreren Almhütten, bevor die Verpflegungsstation **Iffigenalp** erreicht wird. Am Fusse des Wildhorns beginnt ein neuer Abschnitt, der zum **Stigelschafbergpass** (2.380 m) hinaufführt, mit Ausblicken auf den wunderschönen, herzförmigen Iffigsee. Nach dem Pass folgt ein technisch etwas anspruchsvoller Abstieg, anschliessend ein leichterer Abschnitt zum **Lauenensee**. Die Strecke steigt dann oberhalb von **Gsteig** wieder an zu einer neuen Selbstversorgerstation, die die Möglichkeit bietet, sich vor dem Aufstieg ins Ormontstal über den **Col du Pillon** zu stärken. Das sechste und letzte Basislager befindet sich oberhalb von **Les Diablerets**.



STATIONEN IM ABSCHNITT 8



IFFIGENALP
306KM



GSTEIG
328.7KM



LES DIABLERETS
343.5KM

Follow

Die Base-Vie in Les Diablerets verfügt nur über eine begrenzte Anzahl an Parkplätzen. Wir bitten daher die Begleitpersonen, im Dorf zu parken und dem Wanderweg bis zum Ort «Le Rachy» (1 km) zu folgen.
Vielen Dank für Ihre Zusammenarbeit.



EKIDEN
SOLO-SEKTION

SEKTION 9

10.9 KM | 464M+ | 826M-

Les Diablerets

La montagne à l'état pur

LES DIABLERETS - LE SÉPEY

Dieser neunte, sehr kurze Abschnitt ermöglicht es den Ekiden-Teams, sich für ein gemeinsames Teilstück wieder zusammenzufinden. Nachdem sie die Base-Camp in **Les Diablerets** verlassen haben, steigt der Weg steil in Richtung **Bierla** an und weiter bis zur Kreuzung **Lavanchy Poy**, bevor er auf der Strasse hinunter ins kleine und hübsche Dorf **La Forclaz** führt. Kurz bevor die Teilnehmenden den Verpflegungsposten in **Le Sépey** erreichen, überqueren sie ausserdem die kürzlich renovierte historische Brücke von Les Planches.



STATIONEN IM ABSCHNITT 9



LE SÉPEY
354.4KM



AUTO ZUM LAC DES
CHAVONNES UND LA FORCLAZ
ZUG LE SÉPEY-LES
DIABLERETS

KARTE

GPX



EKIDEN
PATROL-ABSCHNITT

SEKTION 10

44,2 KM | 2'643M+ | 3'233M-

LE SÉPEY - MONTREUX

KARTE

GPX

Kurz vor **Le Sépey** trifft die Strecke des Crossing Switzerland auf die Strecken des Montreux Trail Festivals, die bis ins Ziel führen. Der Kurs steigt rasch wieder durch die Weiden hinauf zum Ferienort **Leysin**, der umgangen wird, um auf den Trails zu bleiben. Nach der **Col de Prafandaz** führt ein Abstieg zur Verpflegungsstation **Luan**, einem Weiler der Gemeinde Corbeyrier – dem Tor zur Genferseeregion und einigen ihrer spektakulärsten Aussichtspunkte, sei es von **La Sarse** oder dem **Malatraix-Kamm**. Nach der teils technisch anspruchsvollen Abfahrt vom **Pertuis d'Aveneyre** erreicht die Strecke die Verpflegungsstation **Col de Chaude**, kurz vor der letzten Herausforderung: dem Aufstieg zu den **Rochers de Naye**. Nun geht es nur noch hinunter zum Genfersee, wo die Ziellinie von der Statue von Freddie Mercury überwacht wird.

DU HAST ES GESCHAFFT!



STATIONEN IM ABSCHNITT 10



LUAN
366KM



COL DE CHAUDE
383KM



LEYSIN, LUAN, COL DE
CHAUDE MIT DEM AUTO

ZUG NACH ROCHERS DE
NAYE



EKIDEN

SOLO-SEKTION FINALE KM GETEILT

VERFOLGEN SIE DAS RENNEN

LE SÉPEY - MONTREUX

GPS-LIVE-TRACKER



Dank unserer Partner, die sich auf Live-Tracking spezialisiert haben, können Sie über eine App, die Ihnen einige Tage vor dem Rennen zugesendet wird, herausfinden, wo sich Ihr Lieblingsläufer befindet.



LIVE-TV



Jeden Abend gegen 18.30 Uhr wird eine Live-Sendung auf TV8 Mont-Blanc aus einem der Orte entlang der Strecke ausgestrahlt, um die Emotionen der Läuferinnen und Läufer sowie der freiwilligen Helfer während dieses außergewöhnlichen Abenteuers zu teilen.



SOZIALE NETZWERKE



Newsfeed in sozialen Netzwerken: Selbstverständlich werden zahlreiche Live-Informationen auf unseren wichtigsten digitalen Plattformen verfügbar sein. Bleiben Sie dran.



nothing else matters

R O A D B O O K 2 0 2 6