



CROSSING  
SWITZERLAND

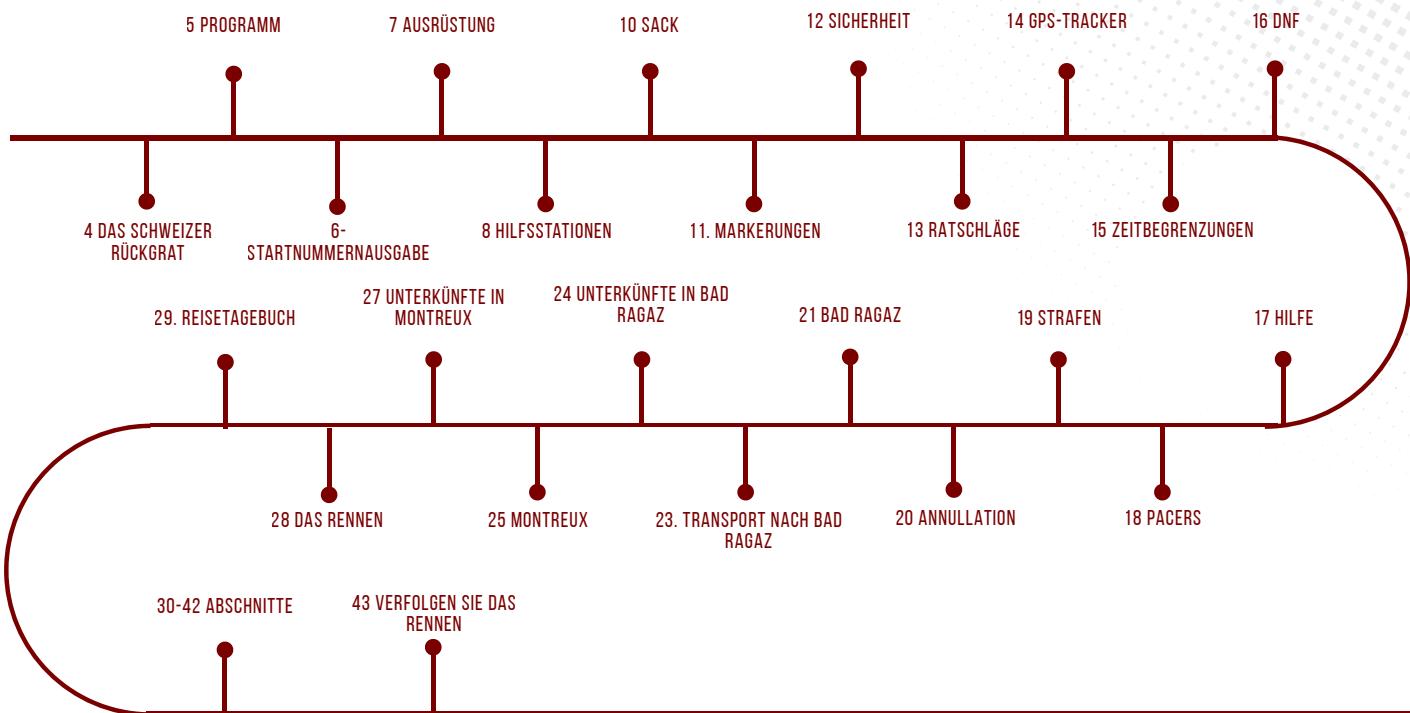
# || Roadbook ||

VON HEIDI ZU FREDDIE

Version 1 – Februar 2026



# INHALTSVERZEICHNIS



# VON HEIDI ZU FREDDIE



Für diese dritte Aufgabe 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 ermöglichen.

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**



# PROGRAM

## FREITAG, 17. JULI

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

Bad Ragaz

## SAMSTAG, 18. JULI

10:00 Shuttle ab Montreux  
14:30-18:30 Abholung der Startnummern  
19:00 Zeremonie, Briefing und Pasta-Party

Bad Ragaz

## SONNTAG, 19. JULI

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

Bad Ragaz

## MONTAG, 20. JULI

06:00 Erste Läufer im Raum Engelberg  
06:00-20:00 Grossteil des Spielfelds im Gebiet Klausen-Altdorf.

## DIENSTAG, 21. JULI

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

## MITTWOCH, 22. JULI

07:00 Erster Läufer im Col de Chaudé  
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

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

COMMUNE DE  
MONTREUX

# STARTNUMMERAUSGABE



## 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 vmitgebracht werden).

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

# AUSRÜSTUNG

## HEAT - SET

- 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 ihre Begleitersack zu packen.

<sup>1</sup> Die Jacke muss aus einer wasserdichten Membran (empfohlene Wassersäule: 10.000 mm) und atmungsaktiv (empfahlener RET-Wert unter 13) sein. 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.

## OBLIGATORISCHE STANDARDAUSRÜSTUNG

- Wasserreserve (mindestens 1 Liter)
- Wasserdichte Jacke (10.000 mm/h) mit Kapuze<sup>1</sup>
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Ersatzscheinwerfer
- Tasse (mind. 15 cl)
- Rettungsdecke (1,40 m x 2 m)
- Elastisches Klebeband
- Pfeife
- Lebensmittelreserve
- Langbeinige Laufhosen oder Leggings (mit langen Strümpfen sind zulässig)
- Langärmlige, warme Kleidung (Bündchen 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/ Stirnband



## REGEN - KIT

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



# HILFSTATIONEN



## VERPFLEGUNGSTATIONEN



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

**Getränke:** Stilles und kohlensäurehaltiges Wasser, isotonische Getränke, Cola, Kaffee, Tee, Sirup, Suppe/Brühe.  
**Feste Lebensmittel:** Energieregel, 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 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 MOVE&NUTRI



# BEGLEIT / EFFEKTSACK

## EFFEKTSACK

Eine persönliche Gepäckstück kann am Start abgegeben werden und wird nach Montreux transportiert, wo sie 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, das an seiner persönlichen Tasche befestigt wird.



## BEGLEITSACK - 60 L

Bei der Startnummernausgabe erhält jeder Teilnehmer einen Begleitsack mit der für einen sicheren Rennablauf unerwegen 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 ihre Tasche bei Ankunft in jedem Basislager abholen und sie bei Abreise persönlich an die zuständigen Helfer zurückgeben. Wenn ein Läufer ausscheidet, kann er seine beiden Taschen in Montreux abholen, jedoch ist mit einer zusätzlichen Verzögerung zu rechnen, da wir Zeit für den Transport der abzugebenden Tasche benötigen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.



Die Taschen 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 gelagert.



# MARKIERUNG

Von Kilometer 31 (Aufstieg zum Foopass) 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 Hubschrauberrückführung 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.

# RATSSCHLÄGE

## UMFELD

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, auf exponierten Höhenzügen (Pässen, 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.

## AUSRÜSTUNG

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.

## ERMÜDUNG

Die Basislager sind so konzipiert, dass Läufer bei Bedarf dort übernachten 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.



# STARTNUMMERN / CHIPS / GPS-TRACKER

111

Die Startnummer ist mit einem Chip versehen. Sie wird nur registrierten Läufern gegen Vorlage eines Ausweises (mit Photo) ausgehändigt. Die Startnummer muss gut sichtbar auf der Brust oder dem Bauch getragen werden. Sie berechtigt zum Zugang zu Verpflegungsbereichen, Behandlungs- und Toilettenräumen, Duschen, Begleitsäcke usw. Für die Begleitsäcke wird eine separate Nummer ausgegeben.



Jeder Läufer erhält einen GPS-Tracker, der aussen am Rucksack befestigt und nach dem Zieleinlauf zurückgegeben wird. Bei Verlust oder Nichtrückgabe erhebt der Veranstalter eine Gebühr von CHF 50.00. Der Tracker wird ausgeschaltet abgegeben. Es liegt in der Verantwortung des Läufers, ihn vor dem Start einzuschalten und seine Funktionsfähigkeit gemäss den Anweisungen des Veranstalters zu überprüfen.



# ZEITBEGRENZUNGEN



MAXIMAL 176  
STUNDEN.



Zeitlimits 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 sechs Stunden ausruhen, bevor sie den Lauf fortsetzen.

STANDORT	KM	ZEITLIMIT zum Verlassen
RÜTI	68,5	MONTAG, 20.07., 09:00 Uhr
ALTDORF	110	DIENSTAG, 21.07., 03:00 Uhr
MEIRINGEN	176	MITTWOCH, 22.07., 08:00 Uhr
LAUTERBRUNNEN	219	DONNERSTAG, 23.07., 03:00 Uhr
ADELBODEN	275	FREITAG, 24.07., 06:00 Uhr
LES DIABLERETS	335	SAMSTAG, 25.07., 11:00 Uhr
LUAN	362	SONNTAG, 26.07., 03:00 Uhr
MONTREUX	394	<b>SONNTAG, 26.07., 16:00 Uhr</b>



## A U S S C H E I D E N

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

Wer von einer Basisstation 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 Verpflegungsstationen.

## R Ü C K K E H R N A C H M O N T R E U X

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

# HILFE



- Die Helfer sind verpflichtet, die Regeln zu beachten, andernfalls wird der Läufer disqualifiziert.
- Der Verantwortlicher für den Verpflegungsstand 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 Veranstaltungsort 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.

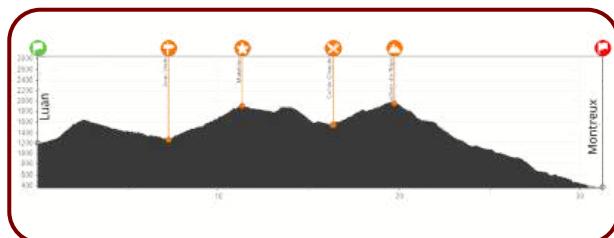
# SCHRITTMACHER/ PACER

## REGELN

1. Die Läufer können sich von einem oder mehreren Tempomachern begleiten lassen. Der Startpunkt ist das Basislager in Les Diablerets (ca. 58 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 Rancy 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 Verpflegungsstationen 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 (58 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 Athlet/die Athletin genauso bestraft, als ob er/sie des Dopings überführt worden wäre.



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

- Fehlen einer Startnummer
  - eine Zahl 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 Müll)
  - Verweigerung der Untersuchung durch das medizinische Personal
  - Unterlassung der Hilfeleistung für einen Konkurrenten in Notlage
  - Fehlende Pflichtausrüstung
- Wer eine Beschwerde einreichen möchte, muss dies schriftlich an das Rennkomitee im Zielbereich tun.

## RENNENPANEL

Es besteht aus:

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

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

# ANNULATION



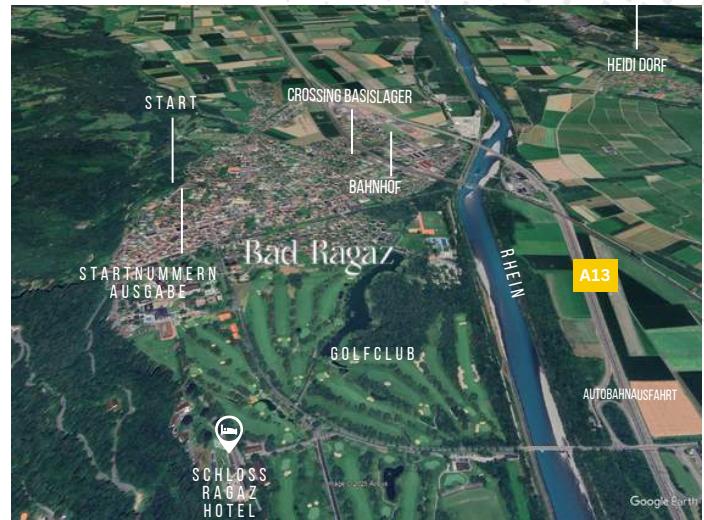
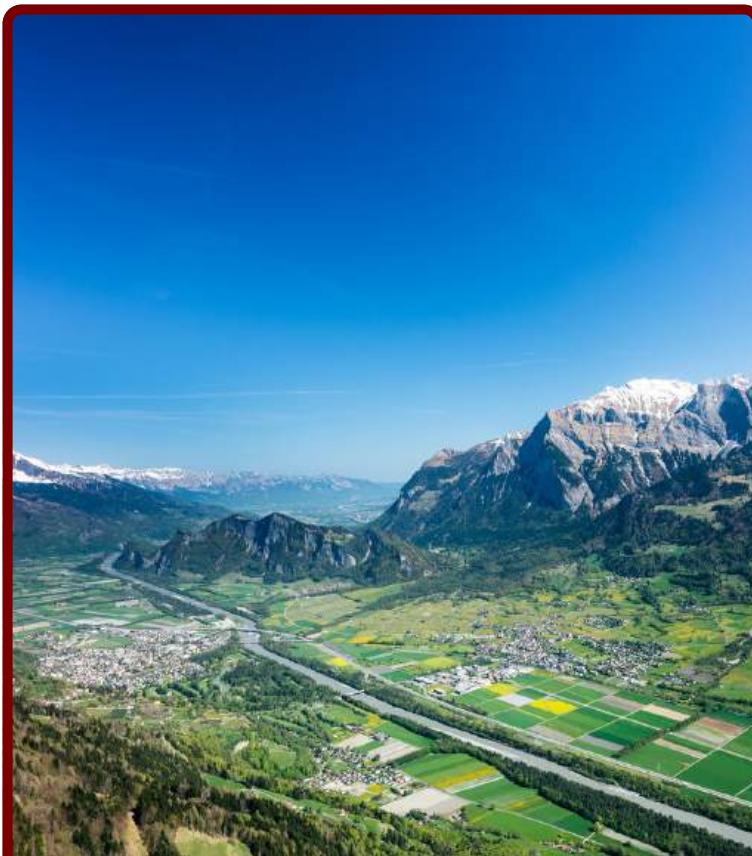
Jeder Teilnehmer kann die Annulationsversicherung bei der Anmeldung abschliessen, sofern die Zahlung online per Kreditkarte erfolgt. Die Kosten der Versicherung werden der Anmeldegebühr in derselben Transaktion hinzugefügt.

- 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 Krankenhausaufenthalt 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 SCHWIEREN 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.
- Im Falle einer geplanten Entbindung des Teilnehmers oder seines Ehepartners während des Rennens kann bis zu 24 Stunden vor dem Rennen der betreffenden Person eine Entscheidung 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](mailto: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



HEIDLAND



SCHLOSS RAGAZ  
Hotel | Gartenpavillon | Glamping Lodge

# TRANSPORTES NACH BAD RAGAZ

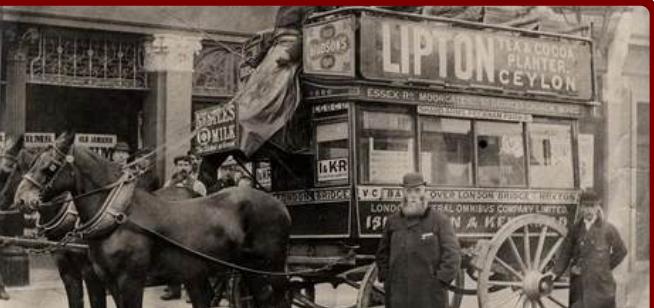
## OFFIZIELLER SHUTTLE

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 nutzen. Gehen Sie zu Ihrem Dashboard (Link in der Bestätigungsmaill 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

## 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).



## 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.



# 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 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 out there

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 parken.

## HOTELS

 SCHLOSS RAGAZ  
Hotel | Kurortspension | 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 (Effekten sack) und den Begleitsack abzuholen.



## RUHEBEREICH: Primarschule „OST“ (EPSME) | Rue de la Gare 33

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.





TRANSPORTS  
**VMCV**  
PUBLICS

# WO ÜBERNACHTEN MONTREUX

## HOTELS



Dank des Montreux Trail Festivals profitieren die Läufer des Crossing Switzerland von Vorzugspreisen in vier Betrieben 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 Schloss 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

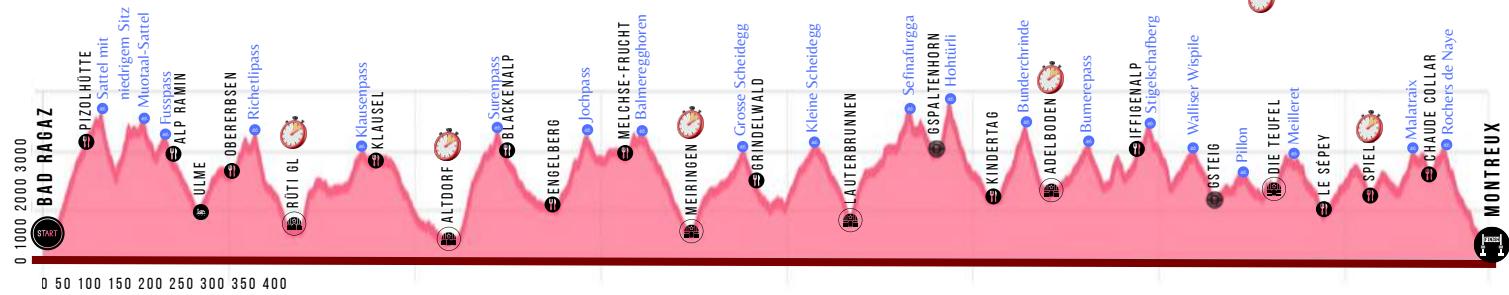


# DAS RENNEN



# RENNLOGBUCH

PDF



# SEKTION 1

68,5 KM | 5'158M+ | 5'050M-

HEIDLAND

Glarnerland

BAD RAGAZ - ELM - RÜTI GL

Die Strecke beginnt in Bad Ragaz und folgt 4 km der Taminaschlucht, bevor es auf einem 8 km langen Anstieg mit fast 1.800 Höhenmetern zur Pizolhütte weitergeht. Anschliessend durchqueren die Läufer eine der schönsten alpinen Regionen mit ihren Seen und Wasserfällen auf dem Wanderweg 73 der UNESCO-Welterbestätte Tektonische Arena Sardona und erreichen ihren höchsten Punkt am Lavtinasattel (2.587 m). Kurz vor dem Foopass (2.223 m) trifft die Strecke schliesslich auf die Via Alpina. Nach einer Verpflegungsstation in Alp Ramin führt der Abstieg nach Elm, dem Geburtsort der dreifachen Ski-Olympiasiegerin Vreni Schneider. Nach einer dritten Verpflegungsstation in Obererbsen geht es über den Richetlipass (2.261 m) und dann hinab ins Linttal zum ersten Basislager in Rüti (GL).



## STATIONEN IM ABSCHNITT



PIZOLHÜTTE  
12,1 KM



ALPRAMIN  
34,8 KM



ÖBERERBSEN  
52,9 KM



RÜTI GL  
68,5 KM



SEILBAHN PIZOL  
RAILWAYS



EKIDEN  
SOLO - SEKTION



# THE SWISS VITAMIN TEA

NEW



[super-t.ch](http://super-t.ch) | [@supert.ch](http://supert.ch)

# SEKTION 2

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

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 Klausenpassstrasse ist die Landschaft wahrhaft spektakulär und erstreckt sich zwischen den weiten Urnerboden-Almenwiesen und den imposanten Gipfeln der Ureralpen. 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. Die Altdorf Life Base befindet sich im Herzen der historischen Stadt. Zögern Sie nicht, Ihre Energie aufzutanken, denn was nun kommt, wird sehr anstrengend.



STATIONEN IM ABSCHNITT 2



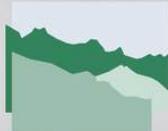
KLAUSEL  
89,2 KM



ALTDORF  
109,7 KM



EKIDEN  
SOLO-SEKTION



# KLAUSENPASS HOTEL

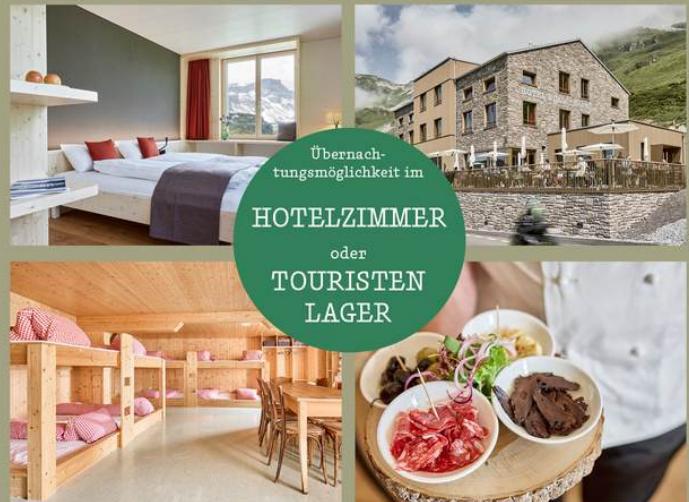


[www.hotel-klausenpass.ch](http://www.hotel-klausenpass.ch)

## 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 Wandlerfüßen, 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

29,8 KM | 1'932 M+ | 1'388 M-

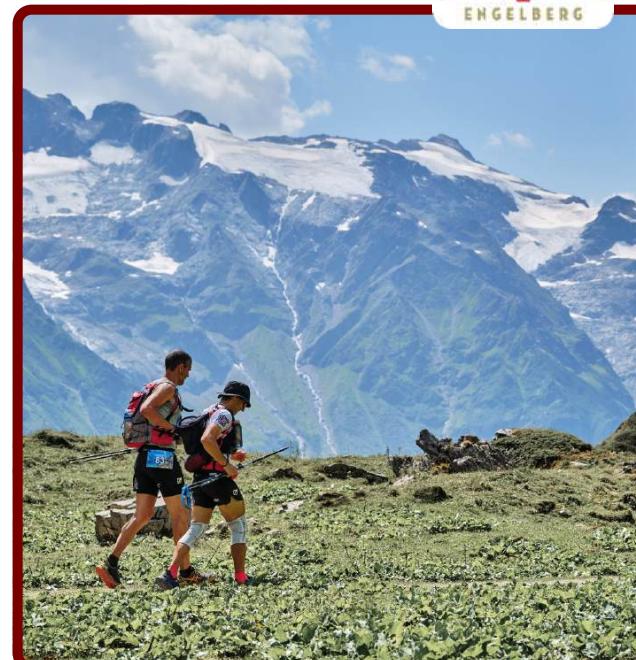
## ALTDORF - BLACKENALP - ENGELBERG

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 Titlis. 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 Titlis.



KARTE

GPX



EKIDEN  
PATROL - ABSCHNITT

# SEKTION 4

36,3 KM | 1'868 M+ | 2'275 M-

## 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 Tittis, 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 in Melchsee-Frutt, direkt am vierten See. Anschliessend verläuft die Strecke in Richtung der malerischen Balmeregg-Grate, die gleichzeitig den Übergang in den Kanton Bern markieren. Nach Planplatten führt eine lange Abfahrt hinunter zum Skigebiet Hasliberg nach Meiringen und zur dritten Verpflegungsstation.



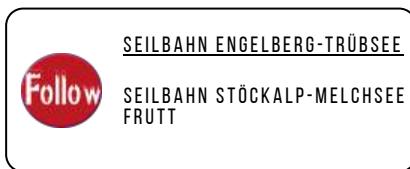
### STATIONEN IM ABSCHNITT 4



MELCHSEE-FRUTT  
158,4 KM



MEIRINGEN  
175,8 KM



frutt.  
Haslital  
BERNER OBERLAND

KARTE

GPX



EKIDEN  
SOLO-SEKTION

# SEKTION 5

19 KM | 1'440M+ | 819M-

## MEIRINGEN - GRINDELWALD

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 am Hotel Wetterhorn, kurz vor Grindelwald.



### STATIONEN IM ABSCHNITT 5



GROSSE SCHEIDEGG ROAD  
FROM MEIRINGEN TO  
ROSENLAU GORGES



— HOTEL —  
**WETTERHORN**  
GRINDELWALD

KARTE

GPX



# SEKTION 6

24,5 KM | 1'344 M+ | 1'247 M-

## GRINDELWALD - LAUTERBRUNNEN

Dieser sechste Abschnitt ist wohl der legendärste und führt an den drei ikonischen Gipfeln – Mönch, Eiger und Jungfrau – vorbei, denen die Läufer über viele Kilometer folgen. 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 5



LAUTERBRUNNEN  
219,3 KM



ZUG AB LAUTERBRUNNEN  
ODER SEILBAHN AB  
GRINDELWALD

LAUTERBRUNNEN   
STAUBBACHFALL

KARTE

GPX



EKIDEN  
PATROL - ABSCHNITT

# SEKTION 7

55,6 KM | 4'362 M+ | 3'822 M-

ADELBODEN LENK  
KANDERSTEG

## LAUTERBRUNNEN - ADELBDODEN

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

SELF SERVICE  
SEIFENWÄSCHE  
GSPALTENHORN  
HÜTTE  
238,7 KM

KÄNDERTAG  
258 KM

ADELBODEN  
275 KM

WELTWEIT SCHNELLSTE  
KABELBAHN NACH MURREN  
SEILBAHN VON  
KANDERSTEG ZUM  
OESCHINENSEE

Follow



EKIDEN  
SOLO-SEKTION

# ADELBODEN



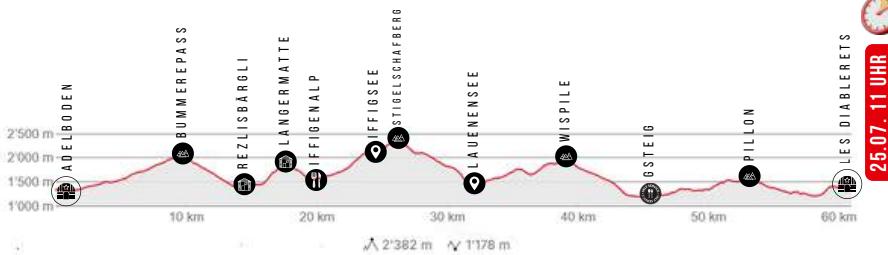
# SEKTION 8

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



## ADELBODEN - LES DIABLERETS

Nach Adelboden zweigt die Strecke 2026 bei Geilsbrüggi 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  
295,4 KM



GSTEIG  
320 KM



LES DIABLERETS  
335 KM



IFFIGENALP LAUENENSEE  
GSTEIG BY CAR



EKIDEN  
SOLO-SEKTION

# SEKTION 9

14,5 KM | 736 M+ | 1'094 M-

## LES DIABLERETS - LE SÉPEY

Dieser sehr kurze neunte Abschnitt ermöglicht es den Ekiden-Teams, sich für eine gemeinsame Etappe wieder zusammenzufinden. Nach dem Start in Les Diablerets führt der Weg steil hinauf zur Tête du Meilleret und anschliessend zur Alm Perche. Die Route bietet dann eine kurze Verschnaufpause am malerischen Lac des Chavonnes vorbei, bevor es hinab zum kleinen Dorf La Forclaz geht. Kurz vor der Verpflegungsstation Sépey überqueren die Teilnehmer die historische Brücke von Planches.



### STATIONEN IM ABSCHNITT 9



LE SÉPEY  
349,5 KM



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



Les Diablerets  
La montagne à l'état pur

KARTE

GPX



EKIDEN  
PATROL - ABSCHNITT



# SEKTION 10

36,3 KM | 2'638M+ | 3'235M-

MONTREUX RIVIERA®  
pure inspiration

## LE SÉPEY - MONTREUX

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 Chaudé, 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  
362 KM



COL DE CHAUX  
378 KM



LEYSIN, LUAN, COL DE  
CHAUX MIT DEM AUTO  
ZUG NACH ROCHERS DE  
NAYE



E K I D E N  
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 Anwendung, die Ihnen einige Tage vor dem Rennen zugesendet wird, herausfinden, wo sich Ihr Lieblingsläufer befindet.



### LIVE-TV



# YouTube

Jeden Morgen wird eine kurze Live-Übertragung von einer der sechs Basisstationen stattfinden, um die Emotionen der Läufer und der Freiwilligen während dieses aussergewöhnlichen Abenteuers mit Ihnen 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

ROADBOOK 2026

