



Der Rheinquelle-Trail von A bis Z:

Teilnehmer-Informationen (Stand: 5. Juli)

An- und Abmeldung:

Die Anmeldung zum Rheinquelle-Trail erfolgt über unsere Webseite und wird durch unseren Partner Datasport abgewickelt. Eine Abmeldung vom Rheinquelle-Trail ist nicht möglich. Es gibt lediglich die Möglichkeit, auf die jeweils andere Strecke zu wechseln oder einen Ersatzteilnehmer zu melden. (-> Streckenwechsel / -> Ummeldung)

Anreise

Wir empfehlen eine Anreise zum Rheinquelle-Trail mit der Matterhorn Gotthard Bahn. Der Bahnhof Sedrun befindet sich wenige Gehminuten von Start und Ziel des Rheinquelle-Trails entfernt. Anschlüsse gibt es über das Netz der SBB via Göschenen oder über die Rhätische Bahn via Chur und Disentis. Bei der Anreise mit dem Auto stehen in Sedrun verschiedene Parkplätze im Ortsgebiet zur Verfügung. Das Angebot der Parkplätze in der Nähe des Start- und Zielbereichs ist jedoch begrenzt. Mehr Informationen zur Anreise gibt's unter bit.ly/rqt_anreise.

Aufgabe

Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den Rheinquelle-Trail vorzeitig beenden, müssen sich zwingend und umgehend abmelden. Dies kann bei einem der offiziellen Sanitäts- oder Verpflegungsposten, bei einer Zwischenzeit oder telefonisch unter +41 81 920 40 33 erfolgen. Durch das Ausbleiben einer Abmeldung verursachte Suchaktionen werden der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer in Rechnung gestellt. Eine Rückkehr zu Start und Ziel erfolgt in Eigenregie. Wir empfehlen bei Aufgabe des Rennens die Nutzung der Matterhorn Gotthard Bahn ab Oberalppass oder Tschamut.

Briefing

Wir bieten für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Briefing mit den wichtigsten Informationen zum Wettkampf an. Dieses findet am Freitag, 10. Juli, auf dem Event-Gelände statt.

ACHTUNG: Um jederzeit maximal Abstände und Sicherheit zu gewährleisten, haben wir das Briefing auf zwei Zeiten verteilt und werden dafür die LED-Wand nutzen. Das Briefing am Freitag findet um 17 und 19 Uhr statt. Ein Kurzbriefing gibt es darüber hinaus am Samstag, 11. Juli, jeweils wenige Minuten vor dem Start im Startbereich. Wir bitten, sich erst kurz vor dem Start im unmittelbaren Startbereich aufzuhalten.

Duschen & Umkleiden

Duschen und Umkleiden für den Rheinquelle-Trail befinden sich in der Halla Dulezi in unmittelbarer Nähe von Start und Ziel.

ACHTUNG: Aufgrund der Massnahmen zum Schutz vor COVID-19 und den Massgaben des Bundes folgend, stehen diese Umkleiden und Duschen am 10. und 11. Juli voraussichtlich nicht zur Verfügung. Wir bitten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bereits fertig umgezogen zum Start zu kommen und nach dem Rheinquelle-Trail in ihrer Unterkunft zu duschen.

Foto-Service

Offizieller Fotoservice des Rheinquelle-Trails ist Alphafoto. Das Unternehmen aus Dietikon gehört in Sachen Qualität und Service zu den führenden Partnern für Sportevents in der Schweiz. Bitte denke daran, auch für den Fotoservice Deine Startnummer jederzeit sichtbar zu tragen. Mehr Informationen gibt's unter alphafoto.com.

Gefahrenstellen

Beide Wettkämpfe des Rheinquelle-Trails finden weitgehend in hochalpinem Gelände statt. Das Laufen in diesem Gelände erfordert Umsicht und Erfahrung und eine Einteilung der Kräfte und ist jederzeit mit Gefahren verbunden. Das OK des Rheinquelle-Trails ist jederzeit bemüht, Abschnitte mit besonderem Gefährdungspotential zusätzlich zu kennzeichnen und zu sichern. Im Grundsatz ist eine abschüssige, wechselhafte und auch rutschige sowie stellenweise ausgesetzte Wegführung Teil eines Traillaufes im Hochgebirge. Dies erfordert ein jederzeit an die Gegebenheiten und das eigene Können angepasstes Lauftempo. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer des Rheinquelle-Trails startet auf eigene Gefahr und erklärt mit der Anmeldung zum Rheinquelle-Trail, dass sie und er den Anforderungen unseres Laufgeländes und der Länge des Rennens gewachsen ist.

GPS

Zur Überwachung und Live-Kommunikation des Rennens sowie aus Sicherheitsgründen wird das OK des Rheinquelle-Trail einzelne Athletinnen und Athleten mit GPS-Trackern ausrüsten. Über diese Tracker ist ihre Position während des Rennens jederzeit sichtbar und kann auch in Internet und -> Livestream des Rheinquelle-Trails dargestellt werden. Die GPS-Tracker müssen unmittelbar im Anschluss an den Wettkampf zurückgegeben werden. Für nicht retournierte GPS-Tracker sehen wir uns gezwungen, für unsere Partner eine Gebühr von CHF 300.00 zu erheben.

Rheinquelle-Trail

Tgom-Trail & Tomasee-Trail: Dein Berglauf-Erlebnis in Disentis Sedrun



Höhenprofile

Die Höhenprofile der beiden Rennen des Rheinquelle-Trails stehen auf unserer Webseite zur Verfügung. Es ist ausserdem am Ende dieser Teilnehmer-Informationen eingefügt.

ACHTUNG: Anpassungen und Änderungen der Strecke sind jederzeit und auch kurzfristig noch möglich. Beachte, dass dies unter Umständen auch Änderungen der Höhenprofile oder der Planung der Verpflegungsposten bedeutet. Wir bemühen uns, die entsprechenden Daten jederzeit anzupassen, können dies bei witterungsbedingten kurzfristigen Änderungen aber nicht in jedem Fall garantieren.

Kleiderbeutel

Während des Rheinquelle-Trails nicht benötigte Bekleidung kann in der Halla Dulezi deponiert werden. Das OK des Rheinquelle-Trail und die Gemeinde Tujetsch übernehmen keine Haftung für Bekleidung und Wertgegenstände und empfehlen diese in der Unterkunft zu lassen.

Kontakt

Bei Fragen zum Rheinquelle-Trail nutze unsere Webseite unter www.rheinquelle-trail.ch. Dort findest Du unser Kontaktformular – wir antworten gerne und schnellstmöglich. Beachte, dass am Rennwochenende keine Beantwortung von Anfragen über das Kontaktformular mehr möglich ist und wir aus Kapazitätsgründen keine Anfragen über die Social-Media-Kanäle facebook oder Instagram beantworten. In dringenden Fällen nutze bitte am Rennwochenende unsere Hotline unter +41 81 920 40 33.

Kopf- und Ohrhörer

Die Benutzung von iPods, Funk- und ähnlichen Geräten sowie Kopf- oder Ohrhörern während des Rennens ist verboten.

Litterung / Müll

Bei den Verpflegungs- und Kontrollposten befinden sich Müllbeutel. Das Wegwerfen jeder Art von Müll auf der Strecke führt zur Disqualifikation – dies gilt auch für Bananenschalen und ähnliche Abfälle.

Livestream

Der Rheinquelle-Trail wird in voller Länge in einem Livestream gezeigt. Dieser läuft unter anderem auf unserer Webseite, bei facebook und Swiss Sport TV sowie im Zielbereich des Rennens auf einer LED.

Mindestgeschwindigkeit

Für den Tgom-Trail und den Tomasee-Trail sind aus Sicherheitsgründen für verschiedene Stellen des Rennens Cut-Zeiten definiert. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die diese Stellen nicht bis zu diesem Zeitpunkt passiert haben, werden aus dem Rennen genommen. Das OK des Rheinquelle-Trails behält sich vor, aus Sicherheitsgründen – zum Beispiel Regen, Schnee oder Nebel – diese Zeiten anzupassen oder im begründeten Einzelfall auch einzelne Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorzeitig aus dem Rennen zu nehmen.

Nachmeldungen:

Sofern noch Startplätze verfügbar sind, werden am Freitag, 10. Juli, von 16 bis 19 Uhr und am Samstag, 11. Juli von 6 bis 8.45 Uhr noch Nachmeldungen angenommen. Die Ausgabe der Startunterlagen und Nachmeldungen erfolgen in der Halla Dulezi direkt bei Start und Ziel des Rheinquelle-Trails. Die Bezahlung der Nachmeldung ist bar oder über Twint möglich.

ACHTUNG: Auf Grund der Massnahmen zum Schutz vor COVID-19, stehen aktuell für den Rheinquelle-Trail nur 600 Startplätze zur Verfügung. Wir behalten uns eine Anpassung dieser Zahl und die Streichung der Nachmelde-Option jederzeit vor. Sollten wir keine Startplätze für den Rheinquelle-Trail mehr anbieten können, werden wir dies frühzeitig kommunizieren. Sollten wir als Teil unserer Massnahmen zum Schutz vor COVID-19 einen Einzelstart für beide Läufe durchführen, starten nachgemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Ende des Startablaufes.

Newsletter

Alle Informationen zum Rheinquelle-Trail gibt es auf unserer Webseite unter www.rheinquelle-trail.ch, auf den Social-Media-Kanälen des Rheinquelle-Trails unter facebook.com/rheinquelletrail und instagram.com/rheinquelletrail sowie in unserem STRAVA-Club unter strava.com/clubs/rheinquelletrail – und natürlich in unserem Newsletter. Dieser kann unter www.rheinquelle-trail.ch bestellt werden und ist jederzeit kündbar. Angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Rheinquelle-Trails werden von uns automatisch in den Newsletter-Verteiler importiert. **ACHTUNG:** Im Falle einer Abmeldung vom Newsletter können wir Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch kurz vor dem Lauf keine aktuellen Informationen und Meldungen mehr zukommen lassen.

Parken

Es stehen in Sedrun verschiedene Parkplätze im Ortsgebiet zur Verfügung. Das Angebot der Parkplätze ist jedoch begrenzt. Wir empfehlen daher eine → Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Einen Parkplatz-Plan gibt es am Ende dieser Info.



Pflichtmaterial

Die Ausrüstung für die Teilnahme am Rheinquelle-Trail muss den Bedingungen und Anforderungen eines Traillaufes – auch in teilweise weglosem Gelände – angemessen sein. Dazu gehören sowohl entsprechendes Schuhwerk als auch angemessene Bekleidung und Verpflegung. Jeder Teilnehmer ist für seine Ausrüstung selbst verantwortlich. Das Organisationskomitee kann aufgrund der Witterungsverhältnisse kurzfristig vor dem Start Ersatzkleider (gegen Nässe und Kälte) als obligatorisches Material verlangen. Auf der Strecke und im Ziel kann das obligatorische Material mit Stichproben überprüft werden.

Pflichtmaterial ist: Rucksack oder Hüfttasche, Rettungsdecke, Notfallset (elastische Binde), Notruf-Pfeife und Handy. Das OK des Rheinquelle-Trails empfiehlt abhängig von Renndauer und Witterung ausserdem Stirnband oder Mütze, Ersatzbekleidung, Regenjacke, Beinlinge und Ärmlinge und Handschuhe. Der Einsatz von Stöcken ist erlaubt.

Selbstversorgung

Der Wettkampf findet in teilweiser Autonomie statt. Das heisst, jeder Athlet muss die Fähigkeit haben, zwischen den Verpflegungs- und Kontrollposten bezüglich Verpflegung, Ausrüstung, Orientierung und Sicherheit zurechtzukommen. Jeder Läufer muss während des ganzen Wettkampfes das gesamte vorgeschriebene Material bei sich haben. Das vorgeschriebene Pflichtmaterial kann vor dem Start kontrolliert werden. Die Organisatoren behalten sich weitere Kontrollen auf der Strecke oder im Ziel vor. An den Verpflegungsstellen gibt es Getränke und Verpflegung. Beim Verlassen der Verpflegungsstellen ist jeder Läufer selbst verantwortlich, dass er genügend Flüssigkeit und Verpflegung bis zum nächsten Posten bei sich hat.

Persönliche Unterstützung durch Betreuer ist ausschliesslich in den vorgesehenen Zonen bei jedem offiziellen Verpflegungsstellen (Streckenplan) erlaubt, diese Zone beginnt 50 Meter vor der Verpflegungsstelle und endet 50 Meter nach dieser. Die Anweisung der Postenchefs ist zu befolgen.

Sicherheit

Die Mitglieder vom Samariterverein und der Bergrettung betreuen die Läufer unterwegs und im Ziel. An den Sanitätsstellen sind medizinische Helfer im Einsatz. Der Sanitätsdienst und die Postenchefs haben das Recht, Teilnehmer, die Gefahr laufen, sich gesundheitlich zu schädigen, für eine bestimmte Zeit oder endgültig aus dem Rennen zu nehmen. Bei Problemen meldet sich ein Läufer beim nächstgelegenen Strecken- oder Sanitätsstellen oder informiert über die Notfallnummer (siehe Startnummer) die Rennleitung oder bei Notfällen direkt die 144.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer des Rheinquelle-Trails hat sich so zu verhalten, dass sie/er weder sich selbst noch eine andere Teilnehmerin oder einen anderen Teilnehmer oder unbeteiligte Dritte gefährdet. Schnelleren Läuferinnen und Läufer ist – insbesondere in engen Trail-Passagen – jederzeit ein ungefährdetes Überholen zu ermöglichen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer laufen auf eigene Gefahr. Das OK des Rheinquelle-Trails und die Eigentümer der durchlaufenen Grundstücke übernehmen keine Haftung für Unfälle oder Schäden jeder Art.

In Notfällen gilt: Unfallstelle sichern, Erste Hilfe leisten, Alarmierung über 144.

Siegerehrung

Im Anschluss an den Rheinquelle-Trail findet eine Siegerehrung statt. Ausgezeichnet werden die Top-Drei der Gesamtwertungen Tgom-Trail und Tomasee-Trail bei Männern und Frauen sowie die Top-Drei der ausgeschriebenen Altersklassen. Die Siegerehrungen sind für 16 Uhr zum Tgom-Trail und 17 Uhr zum Tomasee-Trail geplant. Änderungen sind jederzeit vorbehalten. Bei Abwesenheit von der Siegerehrung besteht kein Anspruch auf die Preise. Änderungen im Zeitplan sind vorbehalten.

Start

Der Start erfolgt auf dem Gelände der Halla Dulezi in Sedrun. Geplante Startzeiten sind 8 Uhr für den Tomasee-Trail und 9 Uhr für den Tgom-Trail.

ACHTUNG: Als Teil unserer Massnahmen zum Schutz vor COVID-19 starten wir aktuell in zwei Blöcken um 8.00 und 8.05 Uhr (Tomasee-Trail) sowie um 9 Uhr (Tgom-Trail). Es ist aber auch ein Wechsel zu einem Einzelstart möglich. Dabei werden die Läuferinnen und Läufer in einer vom OK des Rheinquelle-Trail vorgegebenen Reihenfolge und in kurzen Abständen auf die Strecke geschickt. In diesem Zusammenhang können die Startzeiten auch kurzfristig noch angepasst werden. Möglich ist auch ein Beginn des Startablaufes bereits einige Minuten vor der bisher geplanten Startzeit. Läuferinnen und Läufer, die ihre Startzeit verpassen, können nach Rücksprache mit der Rennleitung jedoch nachstarten.

Startnummer:

Die vom OK des Rheinquelle-Trail ausgegebene Startnummer ist während des gesamten Wettkampfes gut sichtbar auf der Vorderseite zu tragen. Ein Abknicken oder Abschneiden von Werbung oder eine anderweitige Veränderung der Startnummer führt zur Disqualifikation.

Rheinquelle-Trail

Tgom-Trail & Tomasee-Trail: Dein Berglauf-Erlebnis in Disentis Sedrun



Startunterlagenausgabe:

Die Startunterlagen für den Rheinquelle-Trail werden am Freitag, 10. Juli, von 16 bis 19 Uhr und am Samstag, 11. Juli von 6 bis 8.45 Uhr in der Halla Dulezi ausgegeben.

ACHTUNG: Als Teil unserer Massnahmen zum Schutz vor COVID-19 ist für die Startunterlagenausgabe ein Einbahn-System geplant. Wir bitten, dieses zu respektieren und zum Schutz unserer Voluntaris bei der Ausgabe der Unterlagen den entsprechenden Abstand zu wahren. Desinfektionsmittel stehen im Rahmen der Startunterlagenausgabe zur Verfügung.

Startzeiten

→ Start

Streckenführung

Die Strecke des Rheinquelle-Trail ist durchgängig markiert. Bis auf einen Abschnitt im Anstieg zum Gipfel des Cavradi verlaufen die Strecken beider Rennen ausserdem auf weiss-rot-weiss markierten offiziellen Wanderwegen oder Forststrassen sowie zu einem kleinen Teil im Bereich von Start und Ziel auf Asphalt. Für beide Strecken können die GPX-Tracks von der Webseite des Rheinquelle-Trails unter www.rheinquelle-trail.ch heruntergeladen werden.

ACHTUNG: Anpassungen und Änderungen der Strecke sind jederzeit und auch kurzfristig noch möglich. Wir bemühen uns, auch die entsprechenden GPX-Daten jederzeit anzupassen, können dies bei witterungsbedingten kurzfristigen Änderungen aber nicht in jedem Fall garantieren.

Streckenwechsel

Ein Streckenwechsel vom Tomasee- auf den Tgom-Trail oder umgekehrt ist nur vor dem Start und nach → Ummeldung möglich. Läuferinnen und Läufer, die auf einer anderen als der angemeldeten Strecke starten, werden disqualifiziert. Läuferinnen und Läufer, die für den Tomasee-Trail gemeldet sind, sich an der Trennung der Strecken aber entscheiden, nur die Strecke des Tgom-Trail zu laufen, werden im Ziel mit ihrer Zeit erfasst und ausserhalb der regulären Wertung auf die Ergebnisliste des Tgom-Trail übernommen.

Toiletten

Im Start- und Zielbereich des Rheinquelle-Trails stehen in der Halla Dulezi WC zur Verfügung. Auf der Wettkampfstrecke gibt es WC an der Maighelshütte, an der Badushütte sowie auf dem Oberalppass. Hierbei handelt es sich um nichtöffentliche WC

der Bergbahnen bzw. am Bahnhof der Matterhorn Gotthard Bahn und der SAC-Hütten. Wir bitten dringend, beim Besuch Rücksicht auf die anderen Gäste zu nehmen.

Transponder

Die Zeitmessung für den Rheinquelle-Trail erfolgt mit Transpondern unseres Partners Datasport. Diese Transponder werden mit den Startunterlagen ausgegeben und sind während des kompletten Rennens zu tragen. Eine Teilnahme am Rheinquelle-Trail ohne Transponder ist nicht möglich und führt zur Disqualifikation. Die Transponder müssen nicht zurückgegeben werden.

Übernachtung

In der Region Disentis Sedrun gibt es eine Vielzahl von Übernachtungsmöglichkeiten aller Preis- und Komfortklassen. Perfekt abgestimmt auf unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer empfehlen wir die Buchung einer unserer Rheinquelle-Pauschalen mit gesegneter Nachtruhe im Kloster Disentis. Mehr Informationen gibt's unter rheinquelle-trail.ch/rheinquelle-pauschalen. Für weitere Angebote hilft das Team von Disentis Sedrun Tourismus unter disentis-sedrun.ch.

Ummeldungen

Die Anpassungen von Namen und Daten oder die Nennung eines Ersatzteilnehmers für den Rheinquelle-Trail muss spätestens am Freitag, 10. Juli, von 16 bis 19 Uhr erfolgen. Ummeldungen und Anpassungen am Renntag sind nicht mehr möglich. Die Anpassungen oder Änderungen müssen von der gemeldeten Teilnehmerin oder dem gemeldeten Teilnehmer persönlich erfolgen oder durch die neue Teilnehmerin oder den neuen Teilnehmer mit einer schriftlichen Vollmacht belegt werden. Für die Bearbeitung des Teilnehmerwechsels wird eine Gebühr von CHF 20.00 erhoben. Bei Nichtabholung der Startunterlagen oder Nichtantritt verfällt jeder Anspruch. Die Ummeldung auf eine andere Strecke ist ebenfalls möglich → Streckenwechsel.

Verpflegung

Auf der Strecke des Tgom-Trails gibt es eine Verpflegungsstelle, auf der Strecke des Tomasee-Trails vier. Die Verpflegungsstellen sind in der Streckenkarte und im Höhenprofil des Rheinquelle-Trails markiert und werden auf der Strecke durch auffällige Hinweisschilder angekündigt. Genaue Kilometer- und Höhenangaben der Verpflegungsstellen, die auf dem Tgom, in Tschamut und an der Maighelshütte geplant sind, finden sich im Höhenprofil. Angeboten werden Wasser, von PowerBar Iso Active, PowerBar PowerGel, PowerBar-Riegel Energize, Bananen sowie im Einzelfall Bouillon und Brötli mit Käse.

Rheinquelle-Trail

Tgom-Trail & Tomasee-Trail: Dein Berglauf-Erlebnis in Disentis Sedrun



ACHTUNG: Auf Grund der Massnahmen zum Schutz vor COVID-19 und den Massgaben des Bundes folgend, wird es bei der Ausgabe der Verpflegung mit Ausnahme der öffentlichen Wasserstellen keine Selbstbedienung geben. Wir bitten, dies zu respektieren und Rücksicht auf andere Läuferinnen und Läufer und unsere Voluntaris zu nehmen. Das Auffüllen der Flaschen am Brunnen mit Wasser ist in Selbstbedienung möglich.

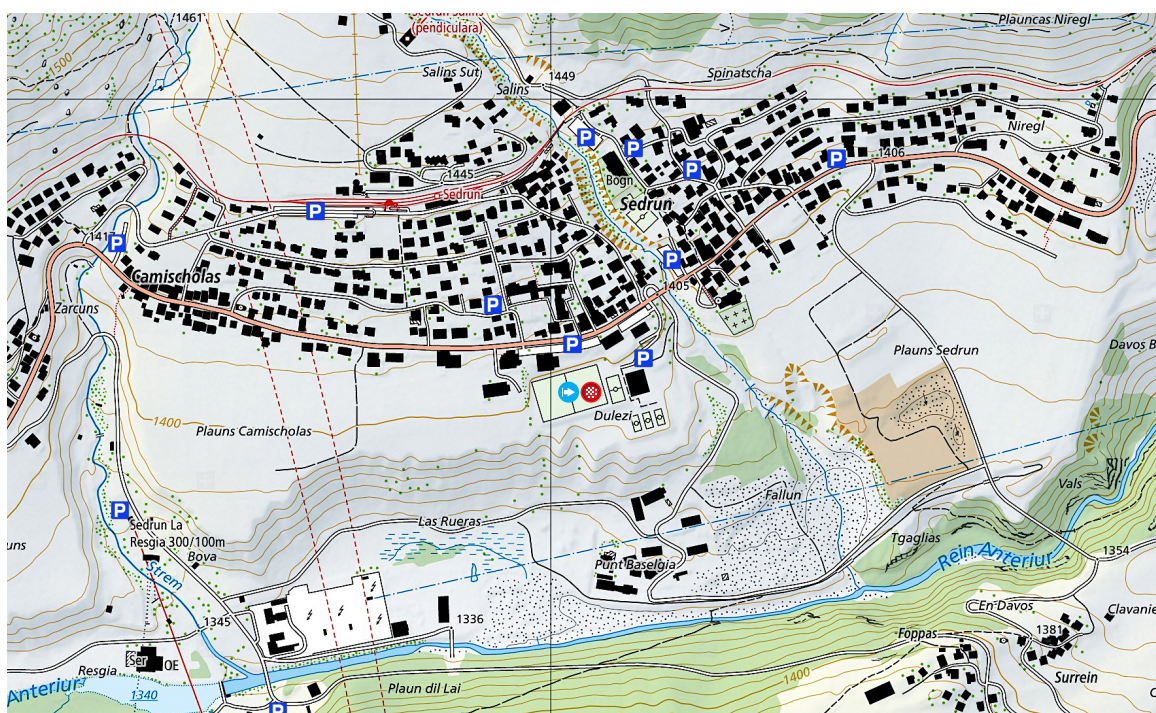
Vorzeitiger Rennauschluss

Das Ende des Rennens bildet ein Besenläufer, der die letzte Läuferin oder den letzten Läufer begleitet, durch das OK des Rheinquelle-Trail per GPS überwacht wird und auch für die Voluntaris auf der Strecke das Ende des Rennens markiert. Der Besenläufer hat in begründeten Fällen und in Rücksprache mit der Rennleitung das Recht, Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die potentiell ihre oder die Sicherheit Dritter gefährden, vorzeitig aus dem Rennen zu nehmen.

Wohnmobil

In der Region Disentis Sedrun gibt es zwei Campingplätze. Für die Übernachtung auf dem Campadi Rein in Sedrun und dem TCS Camping Fontanivas in Disentis empfehlen wir eine Reservierung. Mehr Informationen gibt's unter campadi-rein.ch und bit.ly/rqt_tcscamping. [Ergänzung: Die beiden Campingplätze der Region sind komplett ausgebucht. Im Einzelfall bitten um eine Anfrage bei Disentis Sedrun Tourismus unter der Telefonnummer +41 81 920 40 33.]

Parken



Zeitplan

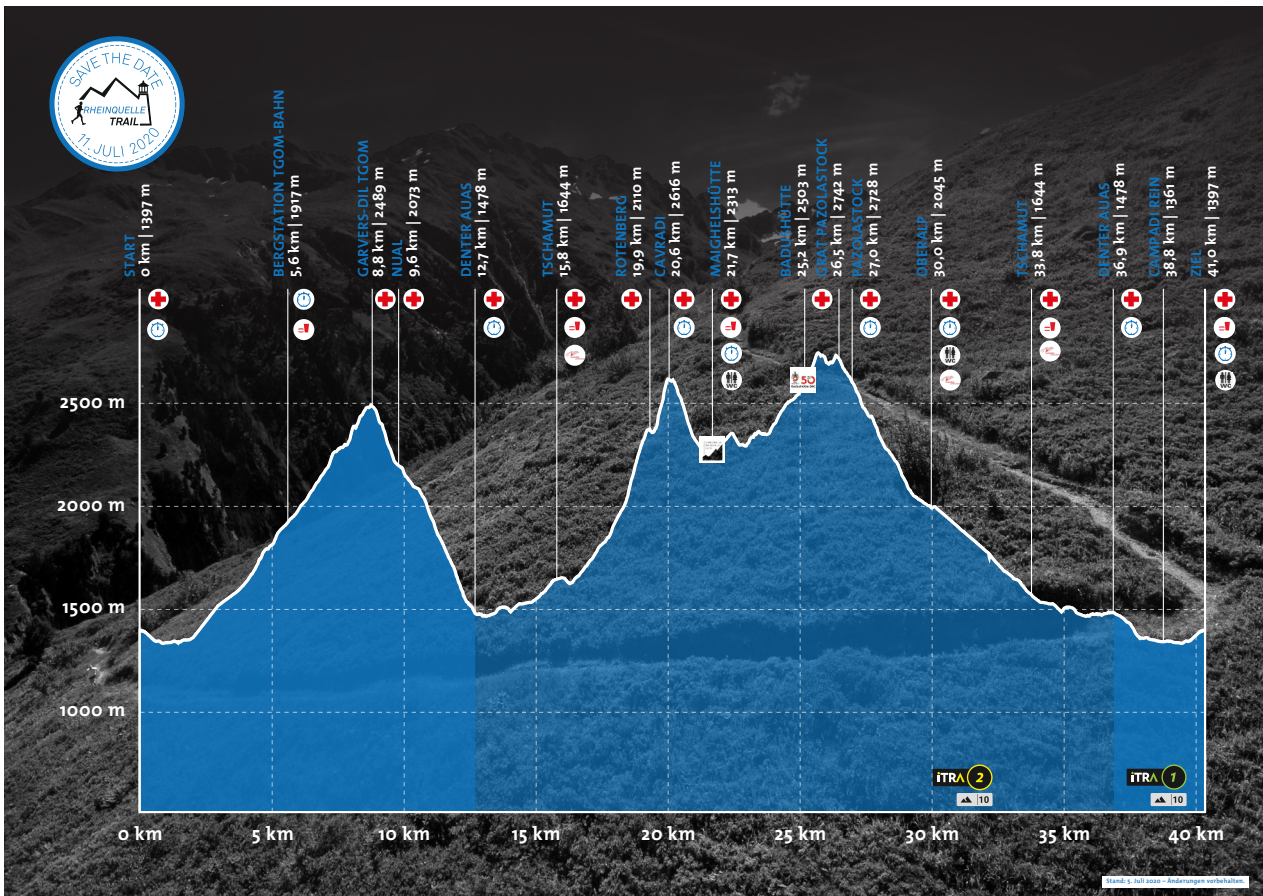
Freitag, 10. Juli 2020		
16 bis 19 Uhr:	Ausgabe der Startunterlagen	Halla Dulezi
16 bis 20 Uhr:	Festwirtschaft	Start & Ziel
17 & 19 Uhr:	Briefing	Start & Ziel
Samstag, 11. Juli 2020		
6 bis 9 Uhr:	Ausgabe der Startunterlagen	Halla Dulezi
6 bis 9 Uhr:	Festwirtschaft z'Morge	Start & Ziel
8.00 Uhr:	Start Tomasee-Trail - 1. Block	Start
8.05 Uhr:	Start Tomasee-Trail - 2. Block	Start
9.00 Uhr:	Start Tgom-Trail	Start
9 bis 19 Uhr:	Festwirtschaft	Start & Ziel
11.00 Uhr:	Zielankunft Sieger Tgom-Trail	Ziel
12.20 Uhr:	Zielankunft Sieger Tomasee-Trail	Ziel
16.00 Uhr:	Siegerehrung Tgom-Trail	Ziel
17.00 Uhr:	Siegerehrung Tomasee-Trail	Ziel
18.30 Uhr:	Zielschluss	Ziel
19.00 Uhr:	Ende der Veranstaltung	Ziel

Das Kleingedruckte

Das OK des Rheinquelle-Trails hat diese Informationen nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Aktualisierungen, Änderungen und Fehler sind vorbehalten. Im Zweifel gelten die AGB und das Reglement des Rheinquelle-Trails. Diese Informationen wurden aktualisiert. Der Stand der Informationen ist am Datum in der Fusszeile dieses Dokumentes zu erkennen.

Rheinquelle-Trail

Tgom-Trail & Tomasee-Trail: Dein Berglauf-Erlebnis in Disentis Sedrun

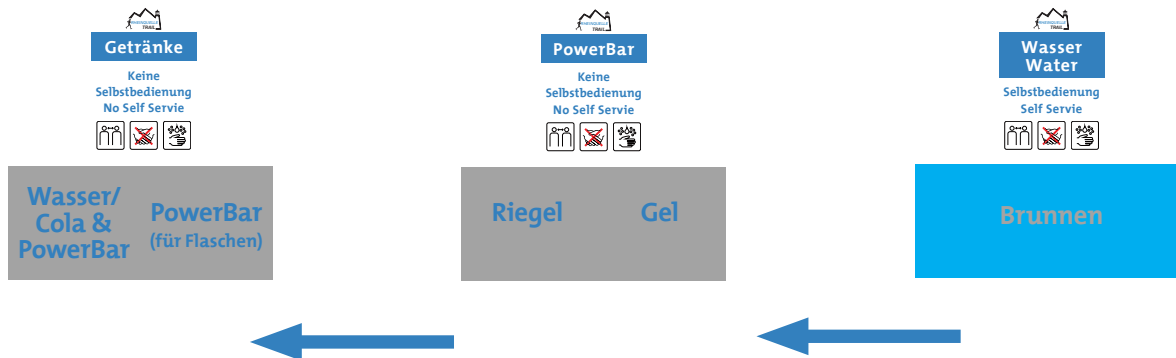


Rheinquelle-Trail

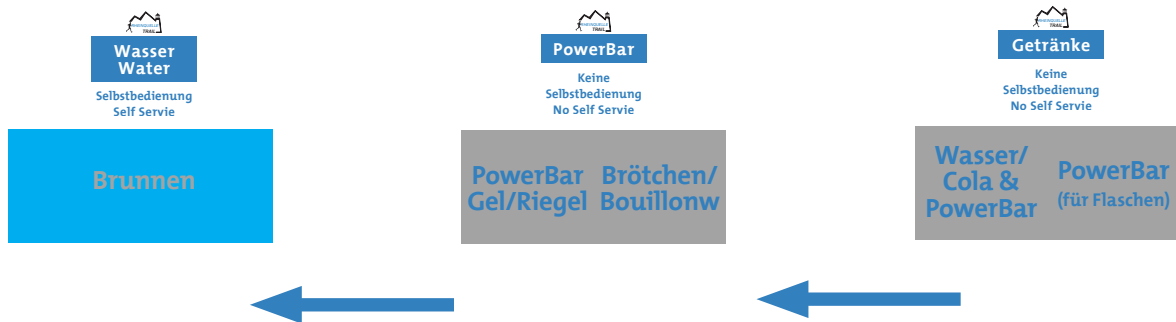
Tgom-Trail & Tomasee-Trail: Dein Berglauf-Erlebnis in Disentis Sedrun



Verpflegung Tgom & Tschamut



Verpflegung Maighels & Tschamut II



Angebot Verpflegung

Verpflegung	Distanz	Höhe	Distanz Abschnitt	Höhenmeter Abschnitt	Wasser	PowerBar (Getränk)	Coca Cola	PowerBar (Gel)	PowerBar (Riegel)	Bananen	Bouillon	Brötchen mit Käse
Tgom	5,5	1895	5,5	560								
Tgom [Brunnen]	5,8	1946										
Stavel Sisum [Brunnen]	7,1	2186										
Tschamut	15,8	1644	10,3	759								
Maighelshütte	21,7	2313	5,9	996								
Badushütte [Wasserstelle]	25,2	2503										
Tschamut	33,8	1644	12,1	548								
Ziel	41	1397	7,2	55								



Viel Spass beim Rheinquelle-Trail!

Das gesamte OK des Rheinquelle-Trail freut sich auf Deine Teilnahme und wünscht viel Spass und einen guten, sicheren und unvergesslichen Wettkampf in unseren Bergen. Danke allen Volontaris, die mit ihrem Einsatz den Rheinquelle-Trail erst möglich machen.