

SWITZERLAND MARATHON LIGHT // 21.1 KM

BY VIKTOR RÖTHLIN

V. Röthlin

01.09.2019

DER SCHÖNSTE HALBMARATHON DER SCHWEIZ //
EINMAL RUND UM DEN SARNERSEE

WEITERE INFORMATIONEN UNTER MARATHON.CH

KAMPF
DER
KANTONE
WER
SCHLÄGT
DIE URNER?

NEU

OCHSNER SPORT CLUB SERVICE PACKAGES.

GEBALLTE SERVICES ZUM ATTRAKTIVEN CLUB PREIS.

Entdecke jetzt unsere neuen CLUB Service Packages und profitiere von viel Leistung für wenig Geld. In deiner Filiale und im Online-Shop.

RUN & TRAIN



GESAMTWERT: 163.90 CHF

59.90 CHF

- 1 Individueller Trainingsplan von «running.COACH»
- 1 Startplatz am SWITZERLAND MARATHON light
- 1 BLACKROLL® MINI

BIKE



GESAMTWERT: 178.90 CHF

129.90 CHF

- 1 grosser Bike Service
- 1 BikeFinder plus (Vollkasko) und Pannen-Assistance
- 1 SBB Gutschein

E-BIKE



GESAMTWERT: 218.90 CHF

169.90 CHF

- 1 grosser E-Bike Service inkl. Software-Diagnose und -Update
- 1 BikeFinder plus (Vollkasko) und Pannen-Assistance
- 1 SBB Gutschein

Hauptponsoren

Co-Sponsoren

**OCHSNER
SPORT**

asics

**HINZ-&
KUNZ**

isostar

RAIFFEISEN

von **Ah Druck**

**MITSUBISHI
MOTORS**

**BLACKROLL
SWITZERLAND**

ZÜRICH
Generalagentur
Simon Mani

OCHSNERSPORT.CH/SERVICEPACKAGES

**OCHSNER
SPORT**

STRECKENPLAN SWITZERLAND MARATHON LIGHT

Eine Detailansicht des Zielorts Sarnen finden Sie auf den Seiten 16 und 17.

Wichtigste Facts

- Das Startgelände ist mit dem öffentlichen Verkehr via Bahnhof Sarnen erreichbar.
- Anfahrt mit dem Auto via Ausfahrt Sarnen Nord. Kostenpflichtige Parkplätze sind vorhanden.
- **Ab 08.00 Uhr** Startnummernausgabe
- **10.00 Uhr** Start Halbmarathon
- **10.20 Uhr** Start Mini-Run Boys
- **10.30 Uhr** Start Mini-Run Girls
- **10.40 Uhr** Start 10 km Lauf
- **10.55 Uhr** Start 4 km Fun-Run
- **Ab 13.00 Uhr** Siegerehrungen
- **Ab 13.15 Uhr** Start «Viktor Röthlins Klassenduell»



**KAMPF DER KANTONE
WER SCHLÄGT DIE URNER?**

SWISS ATHLETICS APPROVED

SWISS ATHLETICS APPROVED

- Laufstrecke Halbmarathon
- Laufstrecke 10 km
- Laufstrecke 4 km Fun-Run
- Verpflegungszone
- Essen und Getränke
- Sanität
- Siegerehrung
- Parkplätze
- Bahnhof
- Startnummernausgabe
- Garderoben
- Wertsachen-Depot

Streckenrekorde
 21.1 km Frauen: **1:09:48**
Helen Bekele Tola (ETH) 2017
 21.1 km Männer: **59:54**
Koeh Edwin (KEN) 2015

10.0 km Frauen: **34:10**
Strähli Martina (SUI) 2015
 10.0 km Männer: **30:34**
Ott Michael (SUI) 2015

Höhenprofil



INHALTE

Streckenplan	S. 3
Kampf der Kantone!	S. 7
Viktor Röthlins Klassenduell	S. 9
4 km Fun-Run und Mini-Run	S. 11
Anmeldung / Reglement	S. 12–13
Organisation und Wissenswertes	S. 14
Startnummer / Anreise	S. 15
Anfahrts- und Situationsplan	S. 16–17
Kategorien / Startgeld	S. 19
Übernachtungsangebot	S. 21
Vorbereitung mit Viktor Röthlin	S. 22
Information en français	S. 23
Sponsoren und Partner	S. 24–25

PROGRAMM 1. SEPTEMBER 2019

Ab 08.00	Startnummernausgabe und Festwirtschaftbetrieb
10.00	Start Halbmarathon
10.20	Start Mini-Run Boys
10.30	Start Mini-Run Girls
10.40	Start 10 km Lauf
10.55	Start 4 km Fun-Run
Ab 13.00	Siegerehrungen
Ab 13.15	Start Klassenduell
16.00	Ende der Veranstaltung

NICHT ZU BREMSEN!

Als Co-Sponsor wünschen wir allen Läuferinnen und Läufern einen erfolgreichen SWITZERLAND MARATHON light.



von Ah Druck

von Ah Druck AG Kernserstrasse 31 6060 Sarnen T 041 666 75 75 www.vonahdruck.ch

BLACKROLL®

THE HEALTHSTYLE COMPANY



- RÜCKENBESCHWERDEN
- KOPFSCHMERZEN
- SCHWERE BEINE



Faszientraining und Foamrolling - Physiotherapeuten empfehlen BLACKROLL®
www.blackroll.ch

SWITZERLAND MARATHON LIGHT // 21.1 KM

1. SEPTEMBER 2019

SIEMER 2018



KAMPF DER KANTONE WER SCHLÄGT DIE URNER?

LAUF FÜR DEINEN LIEBLINGSKANTON!

Im Rahmen des Halbmarathons wird zum zweiten Mal der «Kampf der Kantone» ausgetragen. In diesem Jahr gilt es die Urner zu schlagen! Sie sind die Sieger der letztjährigen Austragung.

Jeder Läufer entscheidet bei der Anmeldung selbst, für welchen Kanton er starten will. Der Siegerkanton wird anhand der Anzahl und den Halbmarathonzeiten der Läufer eines Kantons ermittelt.

Alle Läufer des Siegerkantons erhalten eine Überraschung. Und im kommenden Jahr fordert der Rest der Schweiz den neuen Siegerkanton heraus!

marathon.ch/kampfderkantone

VIKTOR RÖTHLINS KLASSENDUELL

NEUER-ALTER
MODUS!
ES WIRD WIEDER NACH
SCHULGEMEINDE
GERANNT!

Beim Klassenduell steht der Teamgedanke im Vordergrund!

Einladungen sind alle 1. bis 6. Klässler aus der ganzen Schweiz. Der Rangiermodus ermöglicht es jedem Kind einen tollen Erfolg zu feiern, unabhängig davon wie schnell es rennen kann!

Für die Anmeldung im Vorfeld sowie die Anreise nach Sarnen und die Betreuung vor Ort sind die Eltern verantwortlich.

Wie funktioniert das Klassenduell?

- Jede Schulstufe der Primarklassen entspricht einer Kategorie. Es gibt also insgesamt sechs Kategorien.
- Die Streckenlänge beträgt für die 1. bis 3. Klässler 700 m, für die 4. bis 6. Klässler 1100 m.
- Jede Schulstufe wird pro Gemeinde in ihrer Kategorie als Team gewertet, es gibt keine Rangliste mit individuellen Laufzeiten.
- Neben guten Laufzeiten steigt die Chance, das Klassenduell zu gewinnen, je mehr Schülerinnen und Schüler einer Klassenstufe pro Gemeinde teilnehmen.
- Die Gewinner jeder Kategorie erhalten einen Wanderpokal mit entsprechender Gravur.
- Alle Schülerinnen und Schüler erhalten ein farbiges Klassenduell T-Shirt, welches sie am Lauf tragen.

Startzeiten

- 6. Klässler 13.15 Uhr
- 5. Klässler 13.30 Uhr
- 4. Klässler 13.45 Uhr
- 3. Klässler 14.00 Uhr
- 2. Klässler 14.10 Uhr
- 1. Klässler 14.20 Uhr

Information, Anmeldung und Kosten

Eine Teilnahme am Klassenduell ist dank der Unterstützung unserer Sponsoren, Partner und Gönner kostenlos. Die Anmeldung erfolgt ausschliesslich online unter klassenduell.ch

Preise/Siegerehrung

Jeder Schüler darf sein T-Shirt behalten. Die Gewinner jeder Klassenstufe erhalten einen Klassenduell-Wanderpokal mit entsprechender Gravur. Die Siegerehrung findet um 14.45 Uhr im Festzelt statt.

Weitere Informationen auf klassenduell.ch



FÜR ZUSAMMENHALT UND
ERFOLGSERLEBNISSE



isostar!

Meine Energie für
den SWITZERLAND
MARATHON light.

Viktor Röthlin
Isostar Botschafter

V. R. 2019

isostar.ch



Neu

- ✓ Ohne Farbstoffe
- ✓ Ohne Konservierungsstoffe
- ✓ Natürliche Aromen



Isostar
Hydrate & Perform

4 KM FUN-RUN

Wettkampfluft schnuppern auf einer Teilstrecke des schönsten Halbmarathons der Schweiz!

Du bist noch nie am Start eines Volkslaufs gewesen? Dann traue dich am 1. September 2019 die Strecke über 4 km zu bewältigen!

Der Lauf bietet für Jung und Alt ein Abenteuer entlang des Sarnersees, kombiniert mit ein bisschen Nervenkitzel vor dem Startschuss.

Du erlebst das Rennambiente und die Aufregung vor einem Lauf, jedoch steht beim Fun-Run – wie es der Name schon verrät – nicht die schnellste Zeit, sondern das Erlebnis im Vordergrund.

- Mit Zeitmessung
- Keine Kategorien
- Keine Rangliste
- Alphabetische Publikation der Laufzeiten auf marathon.ch/rangliste

MINI-RUN

AUCH DIE
KLEINSTEN
KÖNNEN
MITMACHEN!

Das Rennen für alle Kinder, die noch nicht zur Schule gehen!

Mädchen und Jungen, welche am 1. September 2019 noch nicht die 1. Klasse besuchen und sich trauen 400 m alleine zu rennen, dürfen an den Start! Die Teilnahme ist kostenlos!

Es wird eine Runde auf der 400 m Bahn gelaufen, mit Start und Ziel im wunderschönen Holzchalet des SWITZERLAND MARATHON light.

- Jedes Kind erhält eine Finisher-Medaille
- Start Boys 10.20 Uhr / Girls 10.30 Uhr
- Begleitung durch Erwachsene auf der Laufstrecke ist nicht erlaubt!
- Mit Zeitmessung
- Ohne Rangliste
- Alphabetische Publikation der Laufzeiten



SWITZERLAND MARATHON light 2019
Schliess Dein Finisher-Foto mit dem Raiffeisen Fotobuzzer

Besuche uns auf dem SWITZERLAND MARATHON light
Festgelände. Wir freuen uns auf Deinen Besuch!

RAIFFEISEN
Wir machen den Weg frei



ANMELDUNG / REGLEMENT

Anmeldung

Online unter www.marathon.ch oder mit beigelegtem Einzahlungsschein am **Postschalter (+CHF 5.–)**.

Charity-Partnerschaft: Mit deiner Anmeldung zum SWITZERLAND MARATHON light Gutes tun!

Bei der Online-Anmeldung kannst du einen Fünfliber spenden, der eins zu eins der Stiftung Rütimattli in Sachseln zu Gute kommt!

Die Stiftung widmet sich dem Wohl von Menschen mit Entwicklungsbeeinträchtigungen, mit geistiger oder mehrfacher Behinderung oder mit psychischer Beeinträchtigung. Mehr Infos zur Stiftung unter: www.ruetimattli.ch

Anmeldeschluss/Nachmeldungen

Per Posteingahlung: Mittwoch, 21. August 2019
Online via Race Result: Samstag, 24. August 2019
Es sind keine Nachmeldungen am Eventtag vor Ort möglich.

Mindestalter

- Mini-Run: Kindergärtner und jünger
- Klassenduell: 1. bis 6. Primarklasse
- 4 km Fun-Run: Jahrgang 2012 und älter
- 10 km Lauf: Jahrgang 2007 und älter
- Halbmarathon: Jahrgang 2003 und älter

Maximale Laufzeit

- 4 km Fun-Run maximal 40 min
 - 10 km Lauf maximal 1 h 25 min
 - Halbmarathon maximal 3 h
- Wer vom Besenwagen eingeholt wird, muss das Rennen aufgeben.

Rückerstattungen

Wer am SWITZERLAND MARATHON light nicht starten kann, hat kein Anrecht auf Rückerstattung des Startgeldes. Der Startplatz kann nicht auf Folgejahre übertragen werden. Kann der Lauf wegen höherer Gewalt nicht oder nur teilweise durchgeführt werden, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Startgeldes.

Bei der Online-Anmeldung besteht die Möglichkeit, eine Annullationsversicherung abzuschliessen.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Veranstalter lehnt jede Haftung für Unfälle, Krankheiten, Schadenfälle, Diebstahl usw. ab.

Reglement/Datenschutz

Ausführliche Angaben unter: marathon.ch/infos

Personendaten/Bilder

Personendaten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer können für Marketingzwecke des Veranstalters und deren Partner verwendet werden.

Wer mit dieser Verwendung seiner Personendaten nicht einverstanden ist, meldet dies bitte vor dem Event schriftlich an info@smlight.ch. Alle Teilnehmer stimmen der Verwendung von Bildern und Personendaten für die Illustrierung von Internetseiten und anderen PR-Zwecken des Veranstalters und dessen Partnern zu.

Antidoping

Es gilt das aktuelle Dopingstatut von Swiss Olympic. Es können Dopingkontrollen durchgeführt werden. Sportlerinnen und Sportler unterstellen sich mit der Teilnahme den Anti-Doping-Regeln von Swiss Olympic und anerkennen die exklusive Zuständigkeit der Disziplinarkommission für Dopingfälle von Swiss Olympic sowie des Tribunal Arbitral du Sport in Lausanne unter Ausschluss der ordentlichen Gerichte. Ausführliche Angaben unter: antidoping.ch

Nachwuchskategorien

Es gibt keine Nachwuchskategorien in den Hauptläufen. Ab 12 Jahren darf am 10 km Lauf, ab 16 Jahren am Halbmarathon gestartet werden. Schüler ab 7 Jahren können beim 4 km Fun-Run oder beim Klassenduell starten. Kindergärtner und jünger laufen den Mini-Run.

Startzeiten

- 10.00 Uhr Halbmarathon
- 10.20 Uhr Mini-Run Boys
- 10.30 Uhr Mini-Run Girls
- 10.40 Uhr 10 km Lauf
- 10.55 Uhr 4 km Fun-Run
- Klassenduell siehe Seite 9

Nordic Walking/Kinderwagen

Das Mitführen von Nordic Walking-Stöcken, Kinderwagen oder Babyjoggern ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.

Preise **HIGHLIGHT**

Die 3 Erstplatzierten in jeder Kategorie über 10 km und über 21.1 km erhalten einen Gutschein, einlösbar in einer beliebigen OCHSNER SPORT Filiale und einen Gratisstartplatz für das Folgejahr.

	10 km	21.1 km
1. Rang	CHF 80.– Gutschein	CHF 120.– Gutschein
2. Rang	CHF 50.– Gutschein	CHF 80.– Gutschein
3. Rang	CHF 30.– Gutschein	CHF 50.– Gutschein

Eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Die Preise sind persönlich an der Siegerehrung im Festzelt entgegen zu nehmen. Es werden keine Gutscheine nachgesendet. Der Gratisstartplatz kann nicht übertragen werden.

Event-Shirt **HIGHLIGHT**



Damen

Herren

Siegerehrung

- 13.00 Uhr Siegerehrung 10 km
 - 13.30 Uhr Siegerehrung 21.1 km
 - 14.45 Uhr Siegerehrung Klassenduell
- Zum 4 km Fun-Run und Mini-Run finden keine Siegerehrungen statt.

Im Startgeld inbegriffen

- Startplatz
- Startnummer, Zeitmessung mit Transponder
- Rangliste im Internet, Finisher-Diplom
- Event-Shirt im Wert von CHF 50.–
- Verpflegung auf der Strecke und im Ziel
- Nutzung der gesamten Infrastruktur: Duschen und Garderoben, Wertsachen-Depot, Arzt und Sanitätsdienst

Kontakt

VikMotion Event GmbH, SWITZERLAND MARATHON light, Feldlistrasse 15, 6064 Kerns, info@smlight.ch

Garderoben/Duschen

Die Garderoben sind von 08.00 bis 15.00 Uhr geöffnet.
Damengarderoben: Turnhalle Dorfschulhaus
Herrengarderoben: Turnhallen Kantonsschule
Klassenduell: alte Turnhalle Dorfschulhaus

Verpflegung auf der Strecke und im Ziel

Die offizielle Verpflegung wird durch Isostar garantiert.
Bei km 3.5, 7, 10.5, 14, 16 und 19 können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Isostar und Wasser verpflegen.
Bei Kilometer 14 stellt Isostar zudem Gels zur Verfügung.
Im Ziel steht eine Verpflegungszone mit Isostar und anderen Getränken zur Verfügung.

Kinderhütendienst **HIGHLIGHT**

Gegen Voranmeldung können die Läuferinnen und Läufer ihr Kind während dem Lauf von 09.00 bis 14.30 Uhr im Chinderhuis Obwalden professionell betreuen lassen.
Anmeldungen werden bis am Donnerstag, 22. August 2019 per Mail via info@smlight.ch entgegengenommen.
Der Kinderhütendienst ist kostenpflichtig (CHF 30.– pro Kind inkl. Mittagessen).

ASICS WarmUp **HIGHLIGHT**

Um 09.30 Uhr, 10.10 Uhr und 10.25 Uhr findet ein professionelles ASICS WarmUp statt. Jeweils eine halbe Stunde vor den Hauptläufen 21.1 km, 10 km und 4 km Fun-Run bereiten die ASICS Frontrunner die Läuferinnen und Läufer optimal auf das Rennen vor. Der WarmUp-Spot befindet sich nur wenige Meter vom Start entfernt bei der Dorfturnhalle (siehe Seite 17).

Wertsachendepot

Im Gebäude der Kantonsschule Obwalden, befindet sich das Wertsachendepot. Es können ausschliesslich Schlüssel, Portemonnaies, ausgeschaltete Handys und weitere kleine Gegenstände angenommen werden. Nicht angenommen werden Taschen, Notebooks und weitere grössere Wertgegenstände. Gegen Vorweisen der Startnummer können die Wertsachen am Ende des Events wieder abgeholt werden. Das Wertsachendepot ist am 1. September 2019 von 08.00 bis 15.00 Uhr geöffnet.

Helfer gesucht!

Für den SWITZERLAND MARATHON light 2019 suchen wir Helfer! Weitere Infos unter marathon.ch
Ob Vereine oder Einzelpersonen, jede Hand zählt!

Startnummernausgabe

Die Startnummer kann am Eventtag von 08.00 Uhr bis 10.30 Uhr im Festzelt bei der Startnummernausgabe abgeholt werden.

Deine Startnummer findest du:

– Online unter marathon.ch/startliste

– Am Eventtag beim Aushang der

Startnummernausgabe

Es werden keine Startkarten oder sonstige Unterlagen im Vorfeld per Post oder E-Mail verschickt.

Klassenduell-Teilnehmer können Ihre Startnummer bis um 14.00 Uhr abholen.

Startnummer

Die Zeitmessung erfolgt mittels in der Startnummer integriertem Transponder und beginnt erst nach dem Überqueren der Startlinie. Die Startnummer darf nicht geknickt werden und ist mit Sicherheitsnadeln, welche an der Startnummernausgabe abgegeben werden, gut sichtbar auf der Vorderseite zu befestigen.

Startprozedere

Jeder Läufer reiht sich selbständig seiner erwarteten Laufzeit entsprechend hinter den jeweiligen Zeittafeln im Startbereich ein. Nach erfolgtem Startschuss beginnt die Zeitmessung erst nach dem Überqueren der Startlinie.

Anreise Auto / Event-Parkplatz

Autofahrer nutzen die Ausfahrt Sarnen Nord und folgen den Schildern zum Event-Parkplatz. Vom Parkplatz sind es 15 Minuten zu Fuss bis zum Event-Gelände. Beim Event-Gelände stehen keinerlei Parkplätze zur Verfügung. Die Nutzung des Event-Parkplatzes kostet pauschal CHF 10.–.

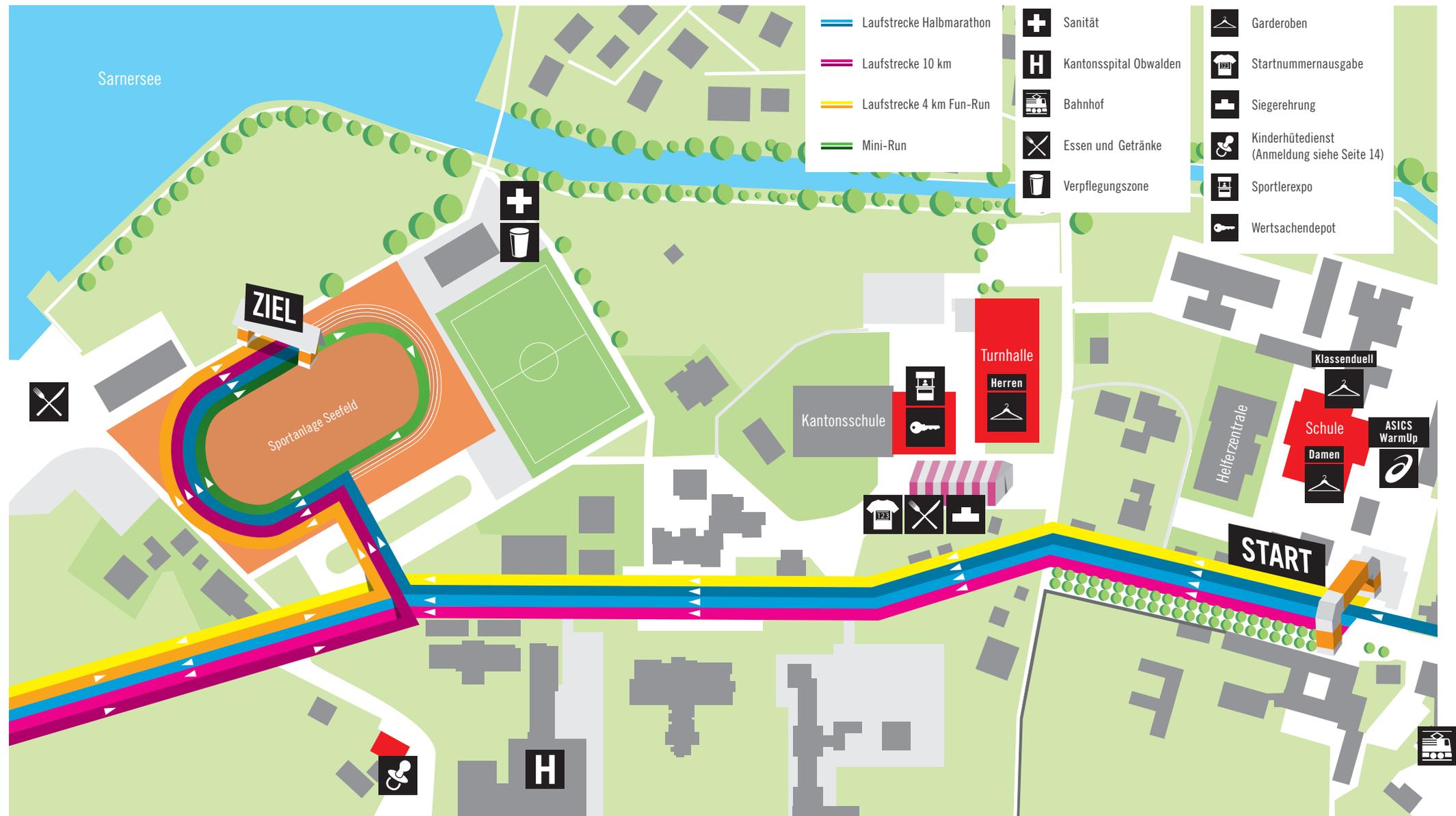
Anreise ÖV

Der SWITZERLAND MARATHON light empfiehlt die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Das Event-Gelände ist lediglich 500 m vom Bahnhof Sarnen entfernt.



SITUATIONSPLAN SARNEN

Event-Glände



Z hindersch



als Besenwagen,
z'vorderscht als Partner.



ZURICH, Generalagentur Simon Mani
Luzern und Obwalden, 041 319 47 00

HINZKUNZ

KATEGORIEN / STARTGELD

Herren	Damen	Jahrgänge	Startgeld Online via Race Result	Startgeld Einzahlung am Postschalter	Start Einstehen nach erwarteter Laufzeit
Marathon light 21.1 km (Maximale Laufzeit 3 Stunden, Mindestalter 16 Jahre)					
U 20 M	U 20 W	2000 – 2003	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 20	F 20	1985 – 1999	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 35	F 35	1980 – 1984	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 40	F 40	1975 – 1979	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 45	F 45	1970 – 1974	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 50	F 50	1965 – 1969	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 55	F 55	1960 – 1964	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 60	F 60	1955 – 1959	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 65	F 65	1950 – 1954	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 70	F 70	1945 – 1949	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 75	F 75	1940 – 1944	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 80	F 80	1935 – 1939	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr
M 85	F 85	1934 und älter	CHF 59.–	CHF 64.–	ab 10.00 Uhr

Herren	Damen	Jahrgänge	Startgeld Online via Race Result	Startgeld Einzahlung am Postschalter	Start Einstehen nach erwarteter Laufzeit
10 km Lauf (Maximale Laufzeit 1 Stunde 25 Minuten, Mindestalter 12 Jahre)					
U 20 M	U 20 W	2000 – 2007	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 20	F 20	1985 – 1999	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 35	F 35	1980 – 1984	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 40	F 40	1975 – 1979	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 45	F 45	1970 – 1974	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 50	F 50	1965 – 1969	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 55	F 55	1960 – 1964	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 60	F 60	1955 – 1959	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 65	F 65	1950 – 1954	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 70	F 70	1945 – 1949	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 75	F 75	1940 – 1944	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 80	F 80	1935 – 1939	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr
M 85	F 85	1934 und älter	CHF 49.–	CHF 54.–	ab 10.40 Uhr

Herren	Damen	Jahrgänge	Startgeld Online via Race Result	Startgeld Einzahlung am Postschalter	Start Einstehen nach erwarteter Laufzeit
4 km Fun-Run (Maximale Laufzeit 40 Minuten, Mindestalter 7 Jahre)					
Keine Einzelkategorien		2012 und älter	CHF 39.–	CHF 44.–	ab 10.55 Uhr

Herren	Damen	Jahrgänge	Startgeld Online via Race Result	Startgeld Einzahlung am Postschalter	Start Einstehen nach erwarteter Laufzeit
Mini-Run (Kindergärtner & jünger)					
Boys	Kindergärtner & jünger		kostenlos	kostenlos	ab 10.20 Uhr
Girls	Kindergärtner & jünger		kostenlos	kostenlos	ab 10.30 Uhr

KOMMUNIKATION
MIT BISS



EMOTIONEN PUR!



Der meistverkaufte Plug-in-Hybrid der Schweiz*

Jetzt Probe fahren



Quelle: Auto Schweiz, 31.12.18

MITSUBISHI OUTLANDER PHEV 4x4

54 km rein elektrische Reichweite | **1.8** l/100km | **40** g/km CO₂ | **A** Energieeffizienz | **39'900** CHF*



*PHEV Value 4x4, CHF 39'900.- inkl. MWST. Abb. PHEV Style 4x4, Systemleistung 224 PS, CHF 45'900.- inkl. MWST. NEFZ2 Labor Norm-Energieverbrauch Strom 14,8 kWh/100 km (Benzinäquivalent 3,3 l/100 km), NEFZ2 Labor Normverbrauch Benzin bei voller Batterie (67% Elektro, 33% Benzin) 1,8 l/100 km, NEFZ2 CO₂ 40 g/km, Kat. A, Hybrid-Normverbrauch bei leerer Batterie 5,2 l/100 km, CO₂-Emissionen aus der Treibstoffbereitstellung: 30 g/km, CO₂-Durchschnitt aller verkauften Neuwagen CH: 137 g/km. 54 km (NEFZ) rein elektrische Reichweite oder mehr als 800 km Gesamtreichweite (unter optimalen Fahrbedingungen).

ÜBERNACHTUNGSANGEBOT EVENT-WOCHENENDE

Übernachtungsangebot Hotel Wilerbad

Verbinde ein tolles Lauferlebnis mit Genuss. Das Package des Seehotels Wilerbad bietet Dir eine ideale Kombination aus Sport, Erholung und bodenständiger Küche.

Fit- & Genuss-Package

Folgende Leistungen sind in Deinem Package enthalten:

- 1 Übernachtung im gewählten Zimmertyp
- Obwaldner Sportler-Frühstücksbuffet
- Ein 3-Gang-Fitnessmenu am Abend
- Freier Eintritt in den Spa-Bereich
- Freier Eintritt ins Strandbad «Wilerbädli»
- Auf Wunsch gratis Bustransfer vom und zum Bahnhof zur An- und Abreise
- Kostenfreier Parkplatz

Package-Preise

- Ab CHF 148.– pro Person
- Buchbar vom 30.08. – 01.09.2019

	Pro Person	Zur Einzelnutzung
Grandlit Zimmer *	148.–	193.–
Business DZ	178.–	233.–
Comfort DZ	203.–	258.–
Superior DZ	223.–	273.–
Spa Superior DZ	243.–	

* Zimmer ohne Seesicht und Balkon, mit französischem Bett (1.40 m)

Verlängerungsnacht/ Voranreise

Möchtest Du bereits früher anreisen oder Deinen Aufenthalt im Wilerbad nach dem SWITZERLAND MARATHON light noch länger geniessen? Gerne kannst Du auch eine Voranreise oder eine Verlängerungsnacht (Übernachtung mit Frühstück) zu folgenden Spezialkonditionen dazu buchen:

	Pro Person	Zur Einzelnutzung
Grandlit Zimmer *	100.–	130.–
Business DZ	130.–	150.–
Comfort DZ	155.–	195.–
Superior DZ	175.–	210.–
Spa Superior DZ	195.–	

* Zimmer ohne Seesicht und Balkon, mit französischem Bett (1.40 m)

Startplatz-Ermässigung von 50% **HIGHLIGHT**

Wer dieses Übernachtungsangebot bucht, erhält den Startplatz am SWITZERLAND MARATHON light mit 50% Ermässigung.

CHF 29.50 Halbmarathon
CHF 24.50 10 km Lauf
CHF 19.50 4 km Fun-Run

Bitte teile direkt bei der Buchung mit, für welche Distanz du dich anmelden möchtest.

Buchung

Telefon +41 41 662 70 70
info@wilerbad.ch
www.wilerbad.ch



Event-Hotel



HIGHLIGHTS

Vorbereitungsweekend im Seehotel Wilerbad Samstag, 22. – Sonntag, 23. Juni 2019

Das Trainingswochenende mit Viktor bereitet dich auf einen erfolgreichen Start am SWITZERLAND MARATHON light vor!

Das exklusive Package vom Seehotel Wilerbad umfasst unter anderem folgende Highlights:

- Eine Übernachtung mit Seesicht und Balkon im gewählten Zimmertyp
- 3-Gang Fitness-Abendessen
- 2-Gang Fitness-Lunch
- Obwaldner Frühstücksbuffet
- Pastaplausch im Restaurant Aiola, Sarnen
- Komplettes Trainingsprogramm mit Viktor Röthlin und seinem Team
- An beiden Tagen freier Eintritt in das grosszügige Wilerbad Spa auf 1300m²
- Überraschungsgeschenk von Isostar

Preis

Ab CHF 329.– pro Person

Infos & Anmeldung

www.wilerbad.ch
info@wilerbad.ch

TRAININGS-WEEKEND
ALS VORBEREITUNG
AUF DEN SWITZERLAND
MARATHON LIGHT



Öffentliches Training mit Viktor Samstag, 22. Juni 2019

Profitiere von vielen Tipps und Tricks rund um das Thema Laufen. Wähle spontan vor Ort zwischen einem Technik-Training mit Viktor oder einem Longjog von ca. 18 km in verschiedenen Leistungsgruppen auf Teilen der Originalstrecke.

Nach getaner «Arbeit» kannst du dich im Restaurant Aiola in Sarnen bei einem Pastaplausch wieder stärken. Der persönliche Austausch kommt beim gemütlichen Zusammensein unter Sportlern auch nicht zu kurz!

Anmeldung

Das öffentliche Training kann spontan ohne Voranmeldung besucht werden.

Für die Teilnahme am Pastaplausch ist deine Anmeldung jedoch zwingend: marathon.ch/pastaplausch

Programm

ab 09.30 Uhr	Eintreffen & Umziehen
10.00 – 12.00 Uhr	Longjog / Techniktraining anschliessend Duschen & Umziehen
12.00 – 14.00 Uhr	Pastaplausch

Preise Pastaplausch

CHF 28.–	Pastaplausch Erwachsene
CHF 15.–	Pastaplausch Kinder (6 – 12 Jahre)
kostenlos	Pastaplausch Kinder (0 – 5 Jahre)

Adressen

Öffentliches Training	Turnhalle Kantonsschule Obwalden Rütistrasse 3 6060 Sarnen
Pastaplausch	Restaurant Aiola Brünigstrasse 158 6060 Sarnen

Programme

08.00	Retrait des dossards et ouverture des vestiaires
10.00	Départ des catégories 21.1 km
10.20	Départ Mini-Run Boys
10.30	Départ Mini-Run Girls
10.40	Départ des catégories 10 km
10.55	Départ 4 km Fun-Run
13.00	Remise des prix

Infrastructure

- Toute l'infrastructure sera située dans un périmètre de 500 m
- Départ: Brünigstrasse / centre-ville de Sarnen
- Arrivée: place de sport Seefeld Sarnen
- Buvette, Remise des dossards et remise des prix: Chapiteau à côté de l'Ecole Cantonale de Sarnen
- Vestiaires: hommes au gymnase Ecole Cantonal de Sarnen
femme au gymnase «Dorfschulhaus»
- Dépôt d'objets de valeur: Ecole Cantonale de Sarnen

Transports publics

Nous vous recommandons d'arriver en train. La gare de Sarnen se trouve seulement à 500 m du départ de la course.

Arrivé en voiture / Parking

Si vous venez en voiture, suivez les panneaux de stationnement à partir de la sortie d'autoroute Sarnen-Nord. L'utilisation du parking de manifestation coûte CHF 10.– forfaitaire. Le parking est à 15 minutes à pied du terrain de manifestation.

Remise des dossards

La remise des dossards aura lieu le dimanche 1 septembre 2019 de 08.00 à 10.30 au chapiteau à côté de l'Ecole Cantonale de Sarnen.

Contact

Pour toutes questions concernant le SWITZERLAND MARATHON light, contactez info@smlight.ch

Courses

4 km Départ et arrivée à Sarnen.
Temps maximale de course: 40 min.
Avec chronométrage, sans classement. L'âge minimal pour la participation est 7 ans.

10 km Départ et arrivée à Sarnen. Le parcours est 100% goudronné. Temps maximal de course: 1h 25.
Les ravitaillements placés à 3.5 et à 7 kilomètres proposeront de l'eau et de l'Isostar. L'âge minimal pour la participation course de 10 km est 12 ans.

21.1 km Départ et arrivée à Sarnen. Le parcours est 100% goudronné. Temps maximal de course: 3h 00.
Les ravitaillements placés à 3.5, 7, 10.5, 14, 16 et 19 kilomètres proposeront de l'eau et de l'Isostar. L'âge minimal pour la participation au semi-marathon est 16 ans.



OHNE SPONSOREN DOPPELTES STARTGELD! WIR DANKEN FÜR DIE GROSSZÜGIGE UNTERSTÜTZUNG

Hauptsponsoren



Co-Sponsoren



RAIFFEISEN



Official Timekeeper



Official Carrier



Recycling + Entsorgungspartner



Technik-Partner



Trainingsplan-Supplier



Travel-Partner



Partner



Supporter

Aiola ristorante mediterraneo, Sarnen // AWP Plakatif, Kriens // bio-familia AG, Sachseln // Bruno's Best AG, Sarnen // Gemeinde Sarnen // Kinderärzte Obwalden, Renate Röthlin + Karin Bucher, Sarnen // R. Ruckli & Co. AG, Luzern // TOI TOI AG, Buchs



Gönner

alpha innotec, Altishofen // Bekon-Koralle AG, Dagmersellen // Berghotel Langis, Stalden // Fuchs Design AG, Stansstad // Imfeld Zeltvermietungs AG, Sarnen // Iromet AG, Alpach // Josef Rohrer AG, Flüeli-Ranft // Krummenacher Sanitär AG, Kägiswil // Lawil Gerüste AG, Littau // Metallic Aluminium Technik AG, Alpach // Pasta Röthlin AG, Kerns // Sarnencenter, Sarnen

Bike-Partner



Charity-Partner



Energie-Partner



Event-Hotel



Massage-Partner



Medical-Partner



Medienpartner



Impressum

Inhalte: VikMotion Event GmbH, SWITZERLAND MARATHON light, Feldlistrasse 15, 6064 Kerns, info@smlight.ch
Gestaltung: Hinz und Kunz AG, Sarnen
Bilder: Hinz und Kunz AG, Janmaat GmbH, Peter Wäfler, Swiss-Image GmbH
Druck: von Ah Druck, Sarnen

asics
WIN THE LONG RUN

