



**A/S/V/Z** FOR  
BRAIN  
BODY  
AND  
SOUL



**SOLA DUO**

**2011**

---

# **SOLA DUO**

# **ST. Gallen – Zürich**

**Freitag/ Samstag 01./02. Juli**

**Infositzungen 22. und 23. Juni 2011**



# Traktanden

---

1. Check In (**Unterschrift**)
2. Ziel der Infositzung
3. Merkblatt/ **->Details**
4. Strecke
5. Umfrage

# Ziel der Infositzung

---

- 1. Infositzung ist Teil des Sicherheitskonzepts**
- 2. Der spezielle SOLA Duo Groove wird vermittelt**
- 3. Alle Teams sind auf dem gleichen Informationsstand bezüglich Strecke, Verhalten und Ausrüstung**
- 3. Notwendige Unterlagen sind verteilt, letzte Fragen beantwortet**

# Siegerzeiten bisher

Wann	Anzahl Teams	Siegerzeit Frauen	Siegerzeit Mixed	Siegerzeit Herren
1997	(102) 98	7:12:51 Catherine Egger Susanne Grossmann	5:57:11 Eva Baumgartner Andreas Kremer	5:24:25 Hansi Kessler Andres Schneider
1999	(112 ) 104	7:00:15 Sonja Nüssli Evelyne Äschbacher	5:55:56 Sandra Parpan Marzell Parpan	5:15:40 Peter Schmid Martin Schmid
2001	(119 ) 114	6:44:17 Hannele Valkonen Yvonne Gantenbein	5:56:19 Yvonne Eichmann Werner Baumeler	5:10:22 Niclas Tylli Erik Wilde

# Siegerzeiten bisher

Wann	Anzahl Teams	Siegerzeit Frauen	Siegerzeit Mixed	Siegerzeit Herren
2003	(123) 119	6:51:40 Regula Fontanive Irene Gambaro	5:33:35 Petra Bolfig Christian Ruckstuhl	5:16:45 Niclas Tylli Erik Wilde
2005	97	6:32:58 Sonja Nüssli XXXXXXXXXX	5:28:19 Andreas Thode XXXXXXXXXXXX	5:08:03 Andreas Schneider Hansi Kessler
2007	53 (56)	6:56:25 Ursula Gisel Manuela Erni	5:34:40 Friedli Mirjam Rüttimann Christoph	5:16.03 Widler Martin Wittensöldner Ch.
2009	68	6:59:38 Simone Bürgler Yvonne Gantenbein	5:28:08 Karin Lutzenberger Patric Lüthi	5:23:07 Lutz Körn Oliver Ruben

# Rückblick/ Impressionen

---

## Impressionen

# Organisation

---

- **Bewusst einfach gehalten**
  - **Vorbereitung, Eigenverantwortung und Mitdenken aller Teilnehmer/Innen sind deshalb Voraussetzung!**
-

# Teamverantwortung

---

- **Route**
- **Eintrag in Kontrollkarte mit Zangen**
- **Einstecken des e-Sticks**
- **Verpflegung**
- **Verhalten in Problemsituationen**



# **Selbstverpflegung muss genau geplant werden!**

---

- **Flüssigkeit**
- **Kalorien**
- **Mineralstoffe**

# Sicherheit

---

- **Helmobligatorium und Licht für Radfahrer/innen, Licht für Läufer/innen**
- **Das Licht muss hinten und vorne doppelt abgesichert sein (Ersatzlicht/Stirnlampe)**
- **Sicherheits-Check-in vor Start**
- **Pro Team (2) ein Fahrrad, welches in frei wählbaren Intervallen übergeben wird!**
- **Das Zweierteam muss immer zusammen bleiben.**



# Sanität

---

- **Ruhig bleiben – analysieren – entscheiden**
- **Spital Wil / Spital Uster / Universitätsspital Zürich sind informiert**
- **Arzt auf der Strecke via Handy erreichbar**
- **Notfallapotheken in jedem Begleitfahrzeug**
- **Notfallkarte benutzen**

# Begleitung

---

- **Spitze (Streckenmarkierung)**
- **Spitzenbiker**
- **Mitte (3 Begleitfahrzeuge, Arzt)**
- **Schluss Besenwagen!**

# Besenwagen

---

- Freiwillige Aufgabe
- Passieren nach Kontroll-Schluss:
  - Fehraltorf nach 08:30
  - Fällanden nach 10:00

# Studium der Strecke



# Ablauf

---

- **Ab Mittwoch, 29.06.2011 kann im Sport Center Fluntern beim Hausdienst das Gepäck (für nach dem Lauf) abgegeben werden.**
- **Freitag, 01.06.2011 / 11.00 – 13.00 Uhr Veloabgabe im Sport Center Fluntern (für Transport nach St. Gallen).**
- **Es ist kein Velotransport mit dem Zug möglich!**

# Ablauf

---

- **Freitag, 01.07.2011** individueller Transport nach **St. Gallen**. Das **SBB Billett** muss selber gelöst werden.
- **Zürich ab:** 20:05 **20:39** 21:09 **21:39**
- **St. Gallen an:** 21:15 **21:53** 22:15 **22:53**
- **Ab 20.00 Uhr** können die **Velos** in **St. Gallen** auf dem **Schulhausplatz Rotmonten** abgeholt werden.
- **Ab 20.00 Uhr** steht die **Turnhalle Rotmonten** als **Ruheraum** zur Verfügung

# Startnummernausgabe







# Ablauf St. Gallen - Zürich

---

- **22.00 Uhr**                    **Startnummernausgabe**
- **23.00 Uhr**                    **Eintreffen der letzten Teams**
- **23.30 Uhr**                    **Briefing kurz vor dem Start**
- **23:50 Uhr**                    **Ausrüstungs Check**
- **24.00 Uhr**                    **Start**
- **Ab 05.00 Uhr**                **Eintreffen der ersten Team in der Fluntern**  
  **Anschliessend:**    **Duschen, Massage, Frühstück**
- **10.00 Uhr**                    **Zielschluss in der Fluntern**

# Briefing kurz vor dem Start

---

- Zeitpunkt: 23:30
- Letzte Hinweise bezüglich Strecke
- Letzte Hinweise bezüglich Sicherheit

# Ausrüstung

Vom ASVZ	Selber	Regen, Kälte
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Startnummer</b></li><li>- <b>Velo-Startnummern</b></li><li>- <b>Notfallkarte</b></li><li>- <b>Sicherheitsleuchtweste</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– <b>Je 1 Blinklicht am li Oberarm</b></li><li>– Fahrttüchtiges Velo, Helm, <b>Licht!</b></li><li>– Persönliche Verpflegung</li><li>– Notfallapotheke</li><li>– <b>Handy (geladen und eingeschaltet)</b></li><li>– 2 Taschenlampen (Stirnlampe)</li><li>– Unterlage/ Schutz Karte</li><li>– Schreibmaterial</li><li>– Reservekleider (2. Laufdress, Trainingsanzug)</li><li>– evtl. 2 Paar Laufschuhe)</li><li>– Sohlenblitz / Glowfly</li><li>– 1 Tasche mit Etikette (Name)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Handschuhe</li><li>- Mütze</li><li>- Regenschutz</li><li>- Thermosflasche</li><li>- Stulpen</li><li>- Überschuhe</li><li>- Windschutz</li></ul>

# Verpflegung (Wo?)

---

- **Sirnach (36.6 km)**
- **Gutenswil (65.5 km)**



# Verpflegung (Was?)

---

- **Sponser Blutorangen (isotonisch)**
- **Wasser**
- **Sponser Tee (warm/kalt)**
- **Bouillon**
- **Bananen**
- **Sponser Liquid Energy Plus,**
- **SponserEnergy Plus Bar,**
- **Weissbrot**

# Verkehrsregelung

---

- **Die SOLA Duo ist nicht als Wettkampf gemeldet**
- **Die Verkehrsregeln der kantonalen Strassengesetze sind einzuhalten.**
- **Rotlichter**

# Kurz vor dem Start



# Start um Mitternacht



# Zuerst die Läufer/innen



# ...dann die Biker/innen



# Unterwegs für eine Nacht



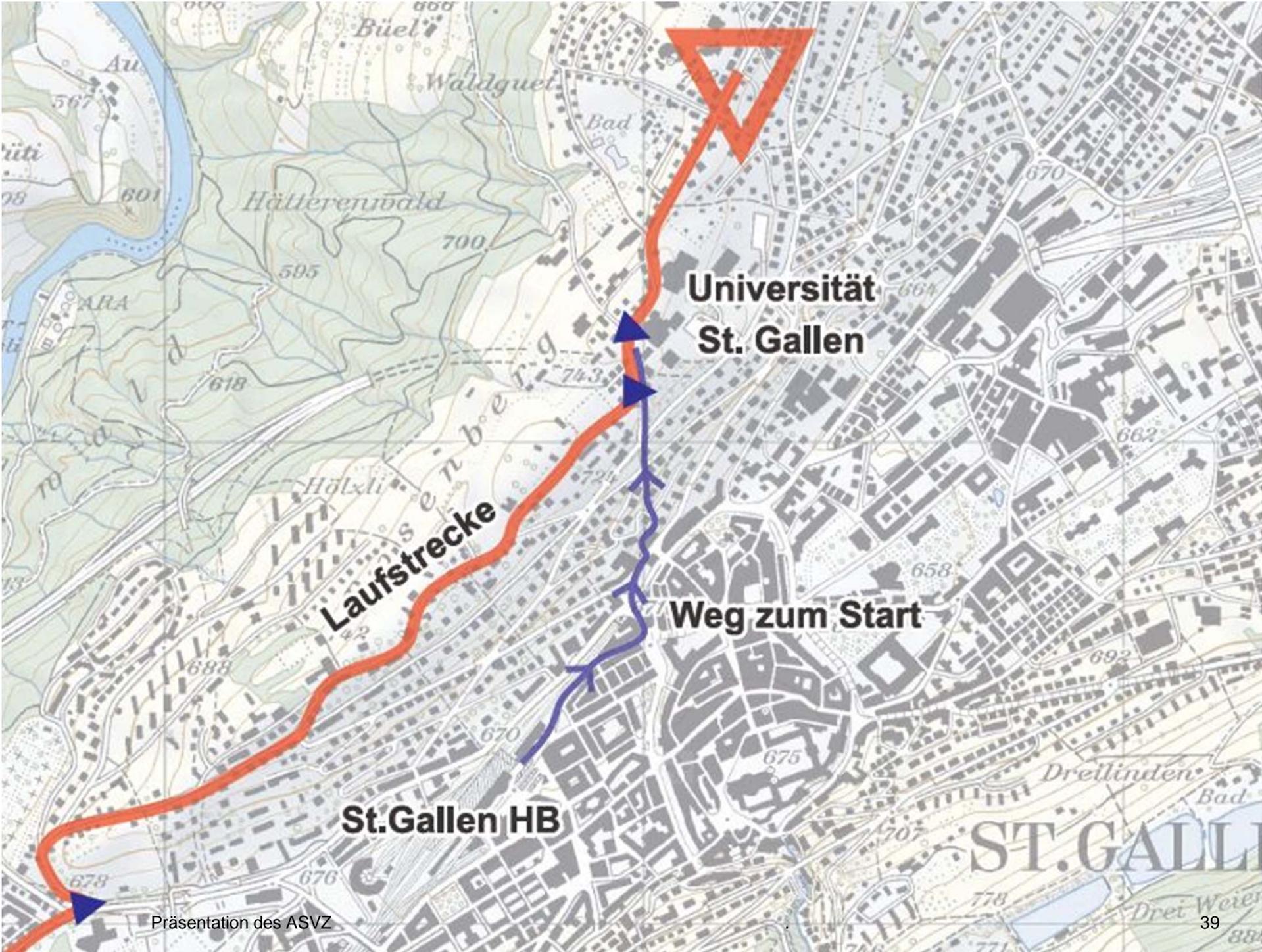
# Strecke/ Markierung

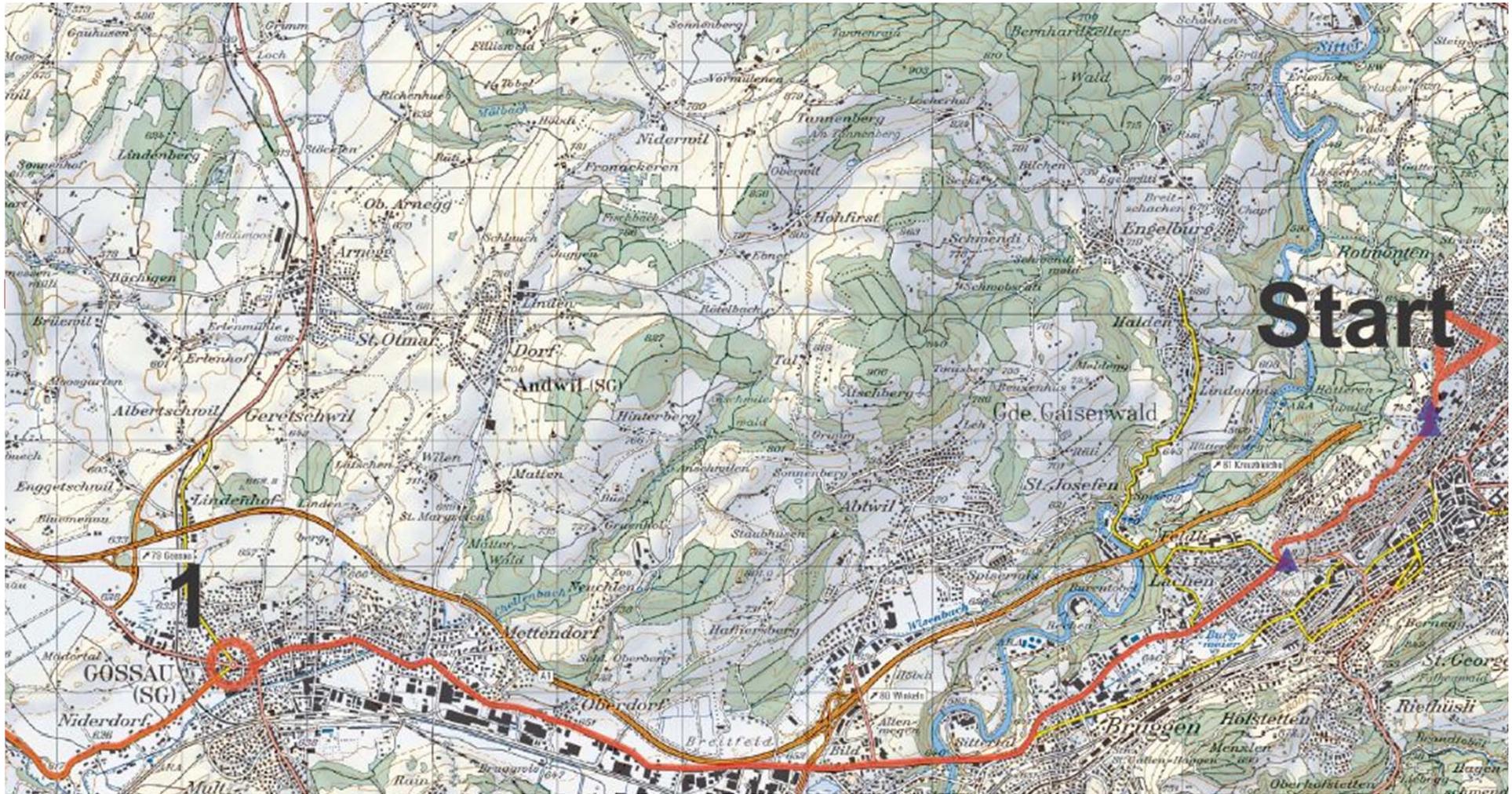
---

- **Schulhaus Rotmonten, St. Gallen – Sportcenter Fluntern; 80.1 Kilometer (Route entlang der alten Landstrasse (siehe: [www.asvz.ch](http://www.asvz.ch)))**
- **Nur die Fixpunkte sind mit ASVZ-Wegweisern oder Seeblitz markiert. Der Weg muss aufgrund einer 1: 25'000 Kartenkopie gefunden werden.**



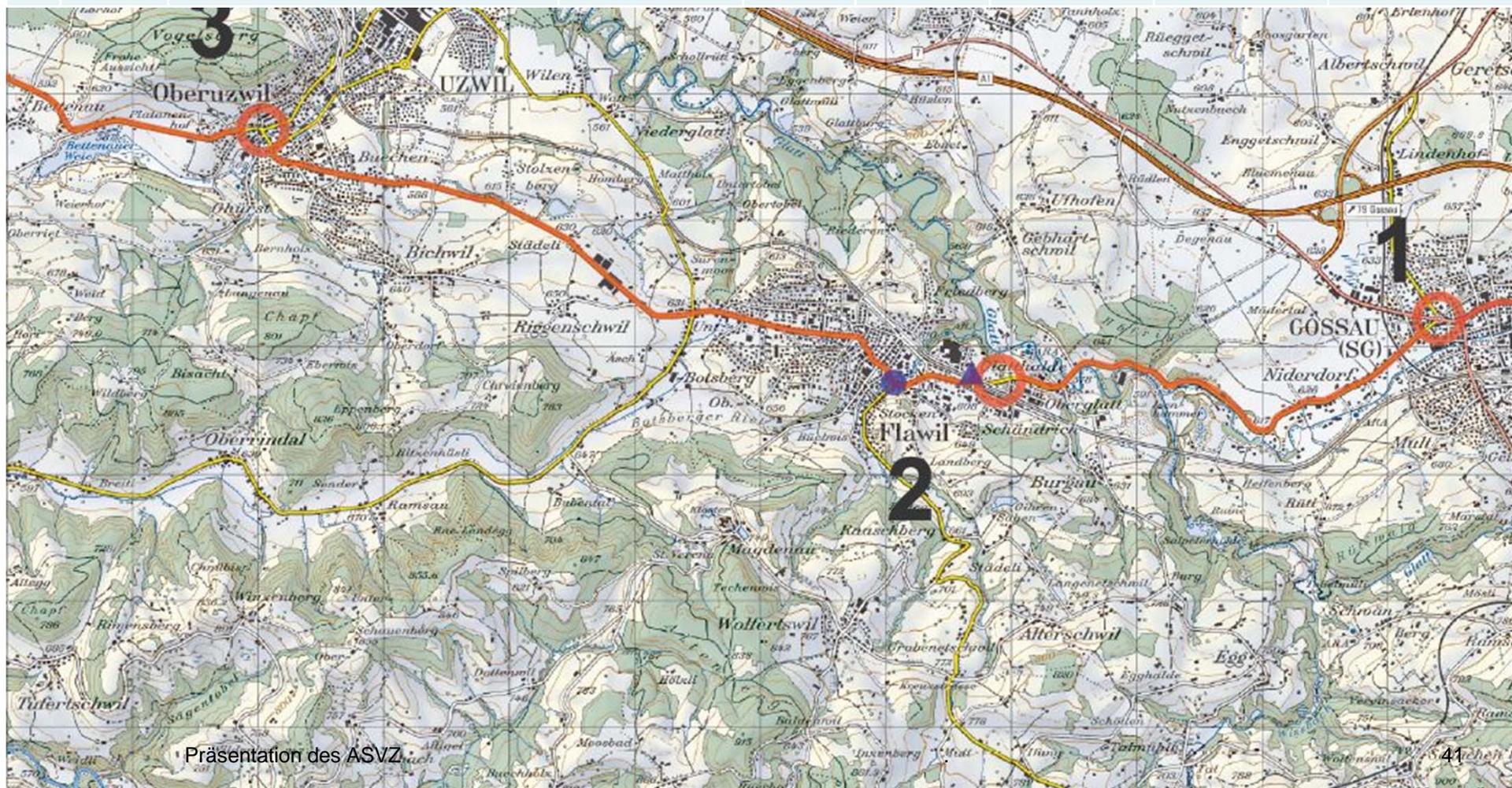
Präsentation des ASVZ

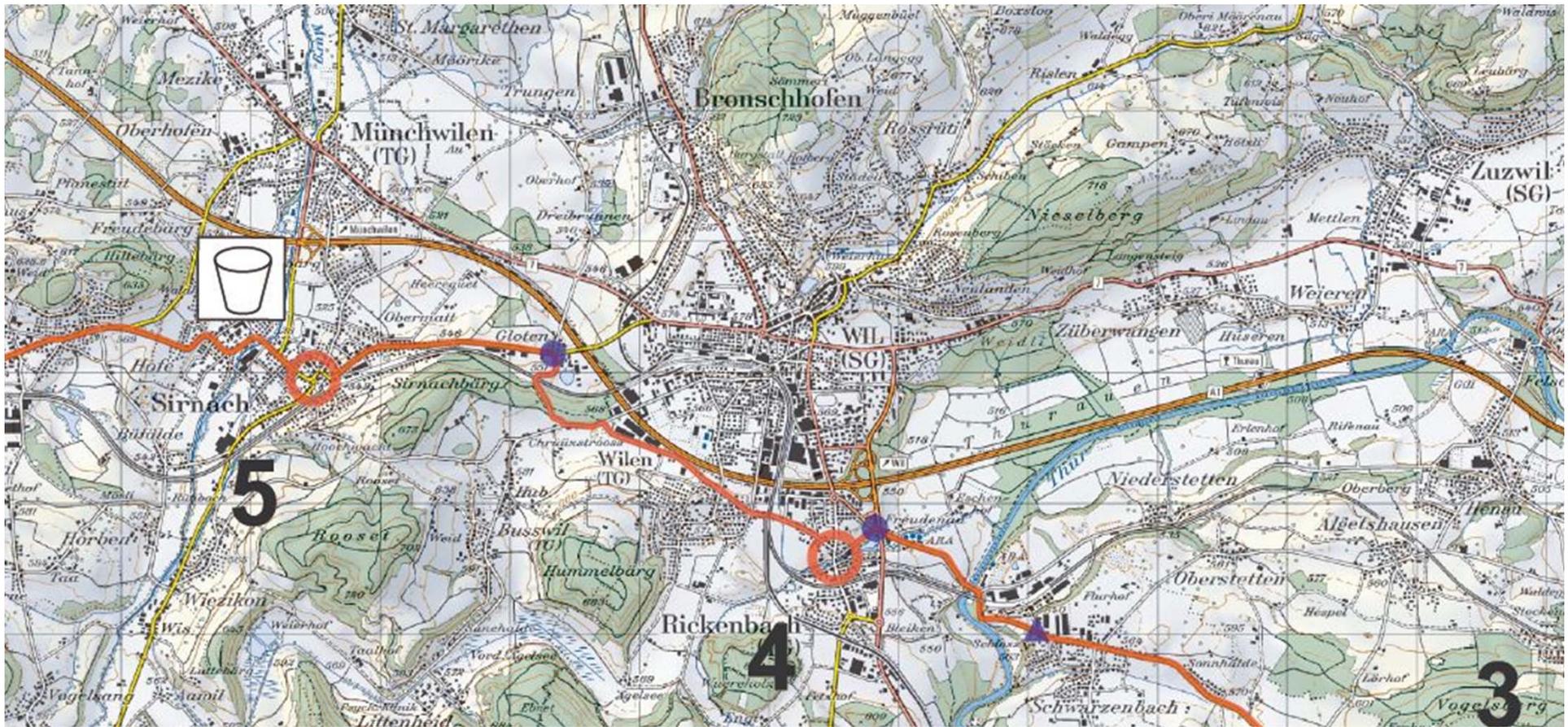




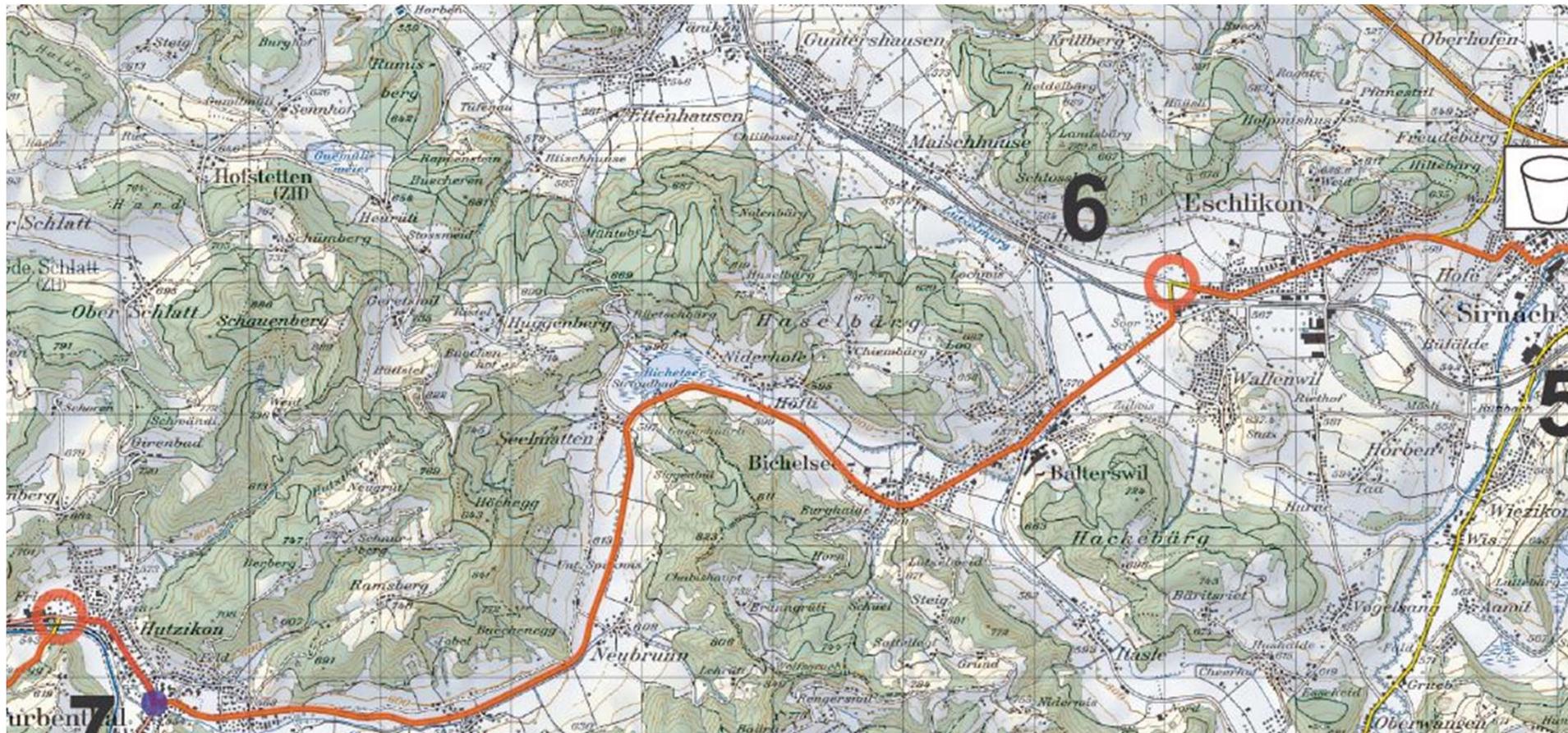
Km Abschnitt	Ortschaft (Abzweigung)	Richtung (Wegweiser)	Km Total	Höhe ü. M.	Spitze Km 4'00"	Km 4'30"	Schluss Km 7'30"
	<b>Start Schulhaus Rotmonten</b>	Uni St. Gallen	0.0	743	00 Std 00 Min	00 Std 00 Min	00 Std 00 Min
1*	<b>11.9 Gossau (Abzweigung Flawil)</b>	Wattwil/Flawil	11.9	633	00 Std 47 Min	00 Std 53 Min	01 Std 29 Min

	Km Abschnitt	Ortschaft (Abzweigung)	Richtung (Wegweiser)	Km Total	Höhe ü. M.	Spitze Km 4'00"	Km 4'30"	Schluss Km 7'30"
2*	4.2	<b>Dorfeingang Flawil</b> (bei Auffahrt auf Eisenbahnbrücke)	Beim helfer rechts abzweigen zur Unterführung	16.0	610	01 Std 04 Min	01 Std 12 Min	02 Std 00 Min
	0.9	<b>Flawil</b> (Abzweigung Degersheim)	Zürich/Wil	16.9	610	01 Std 07 Min	01 Std 16 Min	02 Std 06 Min
3*	5.7	<b>Oberuzwil Schulverwaltung</b> (Abzweigung Uzwil)	Zürich/Will (geradeaus)	22.5	570	01 Std 30 Min	01 Std 41 Min	03 Std 60 Min





	Km Abschnitt	Ortschaft (Abzweigung)	Richtung (Wegweiser)	Km Total	Höhe ü. M.	Spitze Km 4'00"	Km 4'30"	Schluss Km 7'30"
4*	5.7	Wil (Abzweigung Wattwil)	Li Richtung Mühlen Eberle	28.3	540	01 Std 53 Min	02 Std 07 Min	03 Std 32 Min
	0.8	Rickenbach b. Wil	Littenheid/Busswil	29.1	540	01 Std 56 Min	02 Std 10 Min	03 Std 38 Min
	2.1	Wilten (ausserhalb) Abzweigung	Littenheid/Busswil/Sirnach					
5*	1.1	Gloten, neuer Kreisell		32.3		02 Std 09 Min	02 Std 25 Min	04 Std 02 Min
	1.9	Sirnach → (Verpflegung) (Abzweigung Turbenthal)	Turbenthal	34.2	538	02 Std 16 Min	02 Std 33 Min	04 Std 16 Min

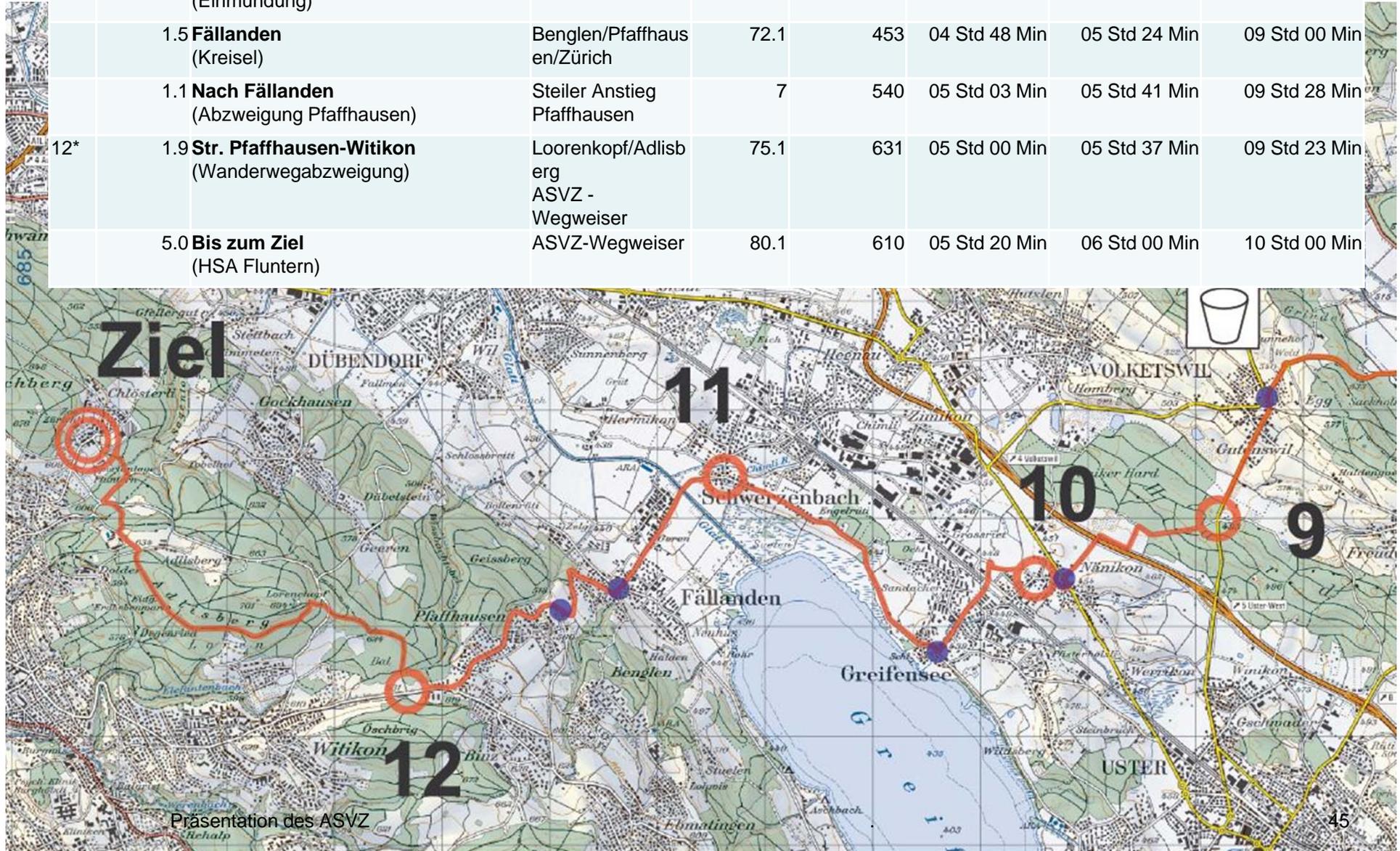


	Km Abschnitt	Ortschaft (Abzweigung)	Richtung (Wegweiser)	Km Total	Höhe ü. M.	Spitze Km 4'00"	Km 4'30"	Schluss Km 7'30"
6*	3.7	<b>Eschlikon</b> (Ortsausgang, 20 m vor Abzweigung)	Turbenthal/Bichelsee/ Wattwil	37.9	563	02 Std 31 Min	02 Std 50 Min	04 Std 44 Min
	10.6	<b>Turbenthal</b> (Einmündung)	Winterthur/Fehraltdorf	48.5	555	03 Std 14 Min	03 Std 38 Min	06 Std 03 Min
7*	1.2	<b>Turbenthal</b> (Ortsausgang)	Fehraltdorf/Wildberg	49.7	543	03 Std 18 Min	03 Std 43 Min	06 Std 12 Min

Km Abschnitt	Ortschaft (Abzweigung)	Richtung (Wegweiser)	Km Total	Höhe ü. M.	Spitze Km 4'00"	Km 4'30"	Schluss Km 7'30"
2.3	<b>Wildberg</b>	Geradeaus	52.0	650	03 Std 26 Min	03 Std 54 Min	06 Std 30 Min
7.7	<b>Fehraltorf</b> (Einmündung)	Zürich/Winterthur	61.9	533	04 Std 07 Min	04 Std 38 Min	07 Std 44 Min
0.7	<b>Fehraltorf</b> (Dorfausgang)	Volketswil	60.4	528	04 Std 01 Min	04 Std 31 Min	07 Std 33 Min
2.5	<b>Gutenswil</b> →(Verpflegung)	Uster	62.9	539	04 Std 11 Min	04 Std 43 Min	07 Std 51 Min
1.2	<b>ausserhalb Gutenswil</b>	Nänikon/Greifensee Veloweg/Wanderweg	64.1	493	04 Std 16 Min	04 Std 48 Min	08 Std 00 Min
1.9	<b>Nänikon</b> (Strasse überqueren, 30 m dann rechts)	Greifensee (Veloweg) (ASVZ Wegweiser)	66.0	454	04 Std 24 Min	04 Std 57 Min	08 Std 15 Min
0.3	<b>Nänikon</b> (beim Brunnen)	Sackgasse (ASVZ - Wegeiser)	66.3	450	04 Std 25 Min	04 Std 58 Min	08 Std 17 Min



	Km Abschnitt	Ortschaft (Abzweigung)	Richtung (Wegweiser)	Km Total	Höhe ü. M.	Spitze Km 4'00"	Km 4'30"	Schluss Km 7'30"
11*	1.5	<b>Greifensee</b> (Einmündung)	Fällanden/ Schwerzenbach	67.8	439	04 Std 31 Min	05 Std 05 Min	08 Std 28 Min
	2.8	<b>Schwerzenbach</b> (Einmündung)	Fällanden/Zürich	70.6	441	04 Std 42 Min	05 Std 17 Min	08 Std 49 Min
12*	1.5	<b>Fällanden</b> (Kreisel)	Benglen/Pfaffhausen/ Zürich	72.1	453	04 Std 48 Min	05 Std 24 Min	09 Std 00 Min
	1.1	<b>Nach Fällanden</b> (Abzweigung Pfaffhausen)	Steiler Anstieg Pfaffhausen	7	540	05 Std 03 Min	05 Std 41 Min	09 Std 28 Min
	1.9	<b>Str. Pfaffhausen-Witikon</b> (Wanderwegabzweigung)	Loorenkopf/Adlisberg ASVZ - Wegweiser	75.1	631	05 Std 00 Min	05 Std 37 Min	09 Std 23 Min
	5.0	<b>Bis zum Ziel</b> (HSA Fluntern)	ASVZ-Wegweiser	80.1	610	05 Std 20 Min	06 Std 00 Min	10 Std 00 Min



# Wichtig!

---

- Alle oben aufgeführten Abzweigungen sind markiert (Lampe oder ASVZ-Wegweiser).
- Bei jedem Posten ist durch das Team die Startnummer auf dem Durchlaufprotokoll zu lochen.
- Streckenänderungen bleiben vorbehalten

# In Richtung Fluntern...



# Tipps

---

- **Vor dem Wettkampf hochwertig und kohlenhydratreich essen!**
- **Tasche (Nachwettkampfphase) im Sport Center Fluntern deponieren (ab Mittwoch, 29.06.11 möglich).**
- **Bekleidung der Wetterlage anpassen.**
- **Probleme Material / Verpflegung / Ablauf innerhalb der Teams frühzeitig lösen.**
- **Strecke rekognoszieren.**
- **Seriöses Training und gute Vorbereitung lassen die SOLA-Duo vom „Murks“ zum einmaligen Erlebnis werden.**

# Erlebnis SOLA-Duo

---

- **Seriöses Training und gute Vorbereitung**



# Am Ziel: Freude, ...



# ... eine Massage...

Herzlichen Dank!

physio  therapie  
HOCHSCHULSPORTANLAGE HSA FLUNTERN





# ... und vielleicht ein paar Blasen !



# Umfrage

---



# Danke für die Aufmerksamkeit!

---

