

# STRECKEN INFO



**Streckenangaben**  
20 Kilometer  
700 Höhenmeter



**Wechsel Schwimmen > Alpine Trailrun**  
ab 8:10 Uhr

**Zielankunft Alpine Trailrun**  
ab 9:45 Uhr

**Kontrollschluss**  
Single/Couple: 15:30 Uhr  
Team of Five: 16:00 Uhr

- Gefährliche Stellen**
- Die Bikestrecke kommt auf der gleichen Strasse entgegen. Rechts laufen. Kreuzung der Bike-strecke nach ca. 300 m.
  - Vorsicht, schwieriges Terrain.
  - Vorsicht, Strassenkreuzungen.
  - Strecke auf gleicher Strasse wie die Velostrecke. Ganz rechts laufen.

**Besonderes**  
Die Strecke verläuft oft über kurvige Singletails. Bei Spitzkehren darf nicht über die Wiese abgekürzt werden. Viele Kuhgatter und Kuhdrähte, die teilweise bemant sind. Unbemannte Kuhdrähte sind wieder zu schliessen. Es gibt wenige Wasserstellen. Selbstverpflegung, jeder Alpine Trailrunner muss mindestens 1l Wasser mitbringen.

Diese Strecke ist eines der absoluten Highlights des Gigathlon 2018 und insbesondere bei gutem Wetter eine der schönsten Strecken, die je an einem Gigathlon gelaufen wurde. Drei der Arosener Seen sind inzwischen hinlänglich bekannt. Vier Weiteren begegnet man auf dem Alpine Trailrun: Schwelisee, Älplisee, Ober- und Unter-Prätschsee, alle auf rund 2000 m ü. M. gelegen, dort wo die Luft dünn, dafür extra rein ist. Vom Untersee verläuft die Strecke zuerst leicht steigend auf Kiesstrassen der Plessur entlang, dann steil bergauf auf dem Wanderweg bis zum Schwelisee, um weiter anzusteigen bis kurz vor den Älplisee. Auf der anderen Seeseite geht's auf flowigen Trails zurück nach Innerarosa, vorbei am Tschuggenhotel, bekannt durch das Spa des Tessiner Architekten Mario Botta. Aber Tschuggen bedeutet nicht nur Wellness und Humorfestival, sondern auch der nächste Berg, der erklommen wird. Mitten im sommerlich verwaisten Skigebiet wird bei der Mittelstation das neue, auf 2000 m ü. M. gelegene Bärenland erreicht. Unterhalb des Fuchs (nomen est omen an Foxy Sunday) liegt mit dem Hauptichopf der höchste Punkt der Strecke. Auf den folgenden wilden Singletails hat man freie Sicht auf den Schlussteil mit den idyllischen Prätschsee. Leicht fallend über feine Schieferplättchen, die an eine Mondlandschaft erinnern, werden im Downhill-Modus die beiden Seel passiert, der Golfplatz Maran wird links und der Obersee rechts liegen gelassen. Auf dem Eichhörnlweg bleibt keine Zeit, um die putzigen Tierchen zu füttern, bereits gilt es sich gedanklich auf die letzten 1500 Meter im Untersee vorzubereiten oder die letzten Kräfte für den Endspurt in die Wechselzone zu bündeln.

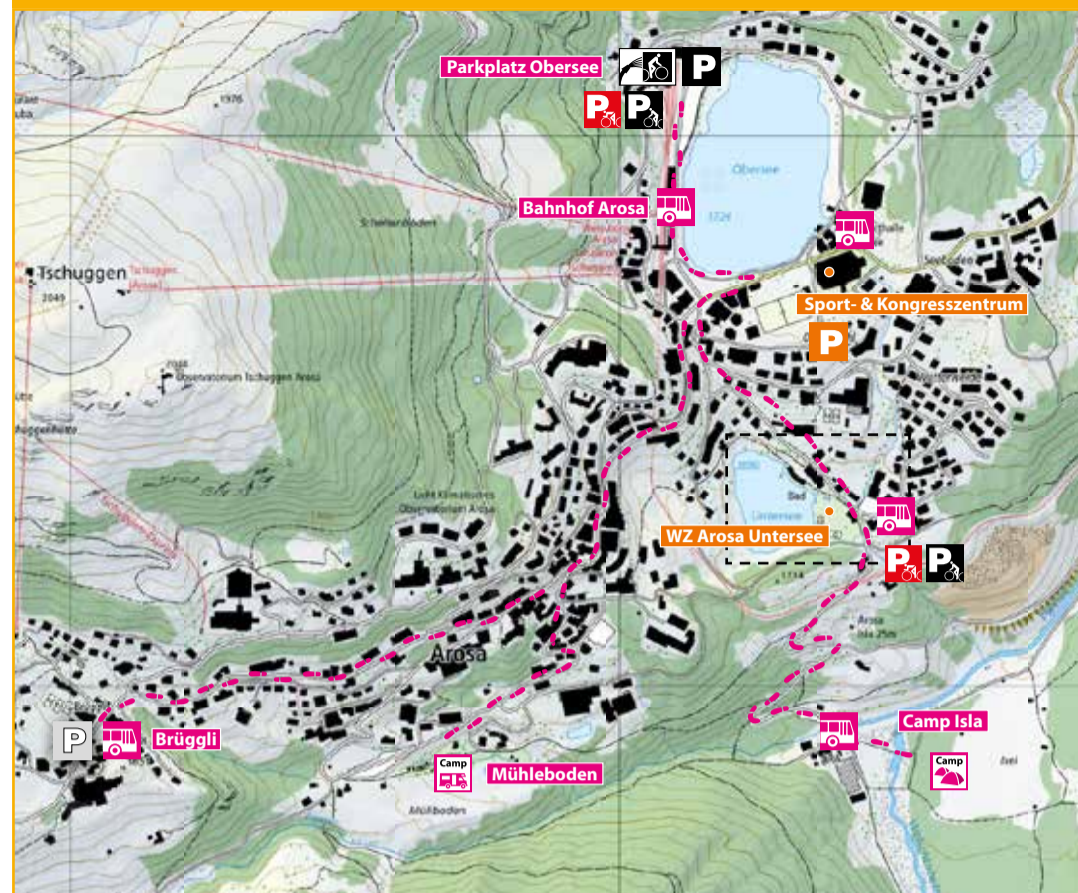
Zentralort



**SONNTAG 1.7.2018**



# AROSA ÜBERSICHT



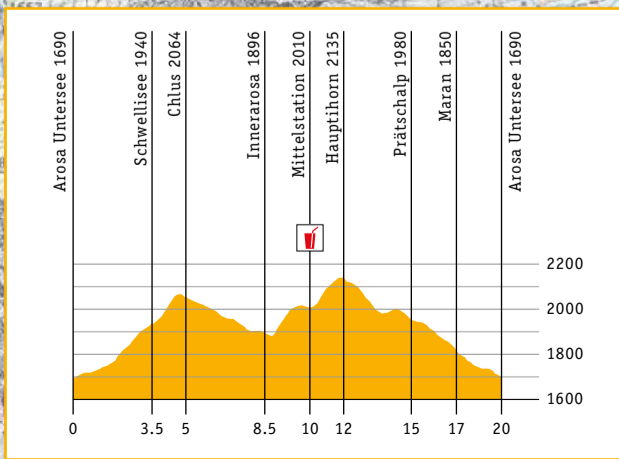
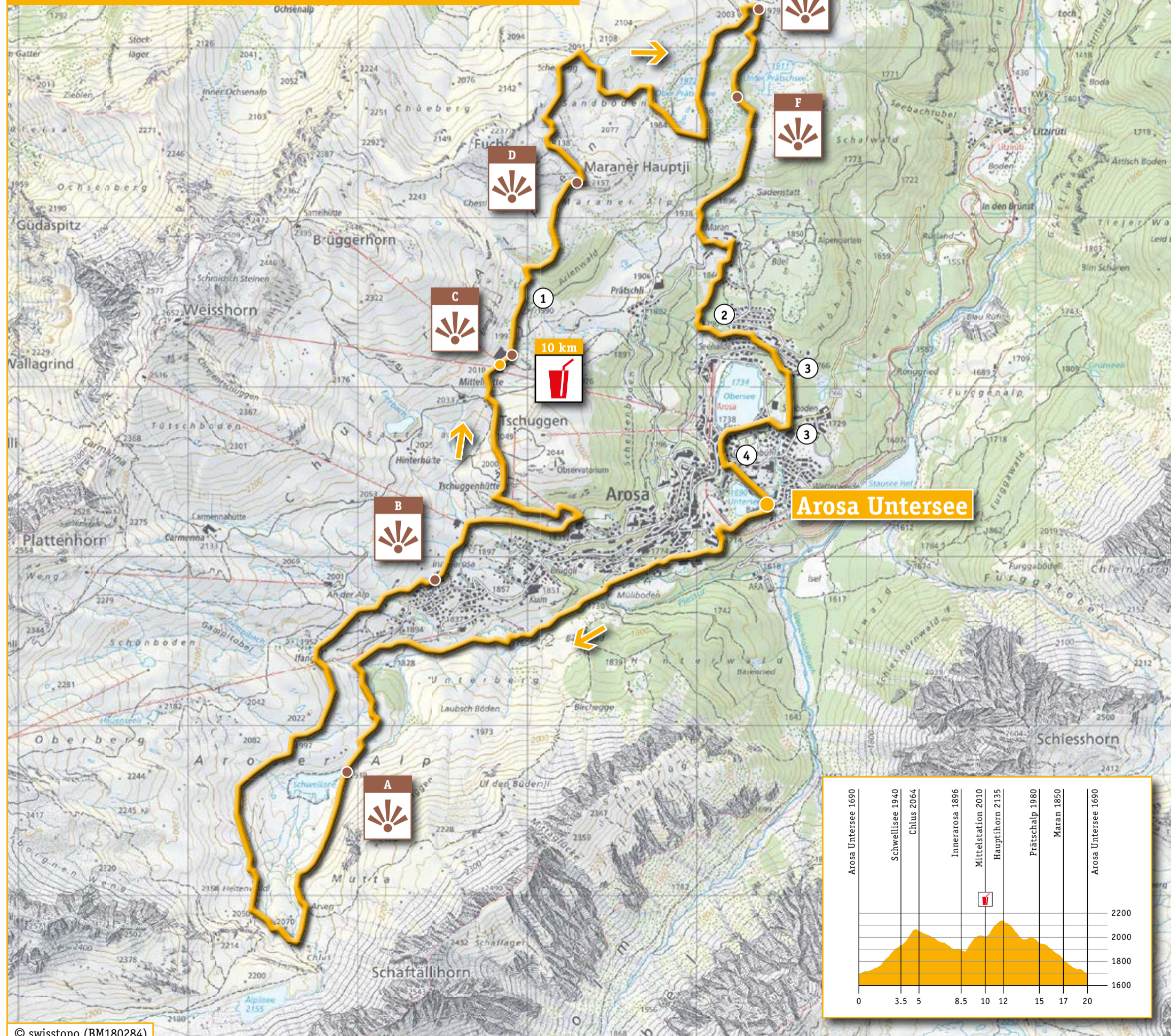
# AROSA UNTERSEE START



# AROSA UNTERSEE ZIEL



# STRECKENKARTE AROSA - AROSA



# TAGESABLAUF FOXY SUNDAY, 1. JULI 2018

Disziplinen	Ort	Erw. erster Gigathlet	Sammelstart	Kontrollschluss
Start neutralisierte Velostrecke	Arosa SKZ	Jagdstart Single/Couple 7:15 Uhr Team of Five 7:45 Uhr		-
Start Velo	Chur	06:45 Uhr		09:00 Uhr
Velo - Schwimmen	Arosa Untersee	07:50 Uhr		11:30 Uhr
Schwimmen - Alpine Trailrun	Arosa Untersee	08:10 Uhr		12:15 Uhr
Alpine Trailrun - Schwimmen	Arosa Untersee	09:45 Uhr	15:30 Uhr	S/C 15:30 Uhr / ToF: 16:00 Uhr
Schwimmen - Bike	Arosa Untersee	10:05 Uhr		16:15 Uhr
Bike - Laufen	Arosa Untersee	11:45 Uhr		20:15 Uhr
Ziel Laufen	Arosa SKZ	12:35 Uhr		22:30 Uhr

# HIGHLIGHTS UNTERWEGS



- A Schwelisee
- B Innerarosa
- C Bärenland
- D Aussicht Hauptthorn und Sandböden
- E Prätschalp - Passage durch einen Stall
- F Singletails Prätschsee

# LOGISTIK & TRANSPORTE

**Anreise**  
Der Alpine Trailrunner fährt mit dem Shuttle-Bus (5 Min.) oder geht zu Fuss vom Camp (900 m, 25 Min.) oder vom Zentralort (700 m, 10 Min.) in die Wechselzone Arosa Untersee.

**Duschen**  
Duschen befinden sich am Zentralort, im Sport- & Kongresszentrum.

**Weiterreise & Velo/Bike-Park**  
Single/Couple: Sobald der Alpine Trailrunner gestartet ist, bringt der Supporter/das Teammitglied das Velo in den Velo/Bike-Park Untersee und tauscht es gegen das Bike, welches in die Wechselzone gebracht wird.

**Rückreise**  
Der Alpine Trailrunner fährt mit dem Shuttle-Bus (5 Min.) oder geht zu Fuss (700 m, 10 Min.) von der Wechselzone Arosa Untersee zum Ziel beim Zentralort.

## Gigathlon Shuttle

Ab Sport- & Kongresszentrum	04:00	xx:15	xx:30	xx:45	xx:00	08:15	08:30	xx:00	xx:30	00:00
An WZ Arosa Untersee	04:05	xx:20	xx:35	xx:50	xx:05	08:20	08:35	xx:05	xx:35	00:05
An Camp Isla	04:10	xx:25	xx:40	xx:55	xx:10	08:25	08:40	xx:10	xx:40	00:10
Ab Camp Isla	03:45	xx:00	xx:15	xx:30	xx:45	08:00	08:45	xx:15	xx:45	00:15
An WZ Arosa Untersee	03:50	xx:05	xx:20	xx:35	xx:50	08:05	08:50	xx:20	xx:50	00:20
An Sport- & Kongresszentrum	03:55	xx:10	xx:25	xx:40	xx:55	08:10	08:55	xx:25	xx:55	00:25

Fuss- und Velowege als Alternative	Distanz	Fussweg	Veloweg
Camp Isla bis Sport- & Kongresszentrum	1.6 km, 120 hm	35 min	15 min
Camp Isla bis WZ Untersee	900 m, 80 hm	25 min	10 min
Mühleboden bis Sport- & Kongresszentrum	1.5 km, 40 hm	25 min	10 min
WZ Untersee bis Sport- & Kongresszentrum	700 m, 40 hm	10 min	5 min
Bahnhof Arosa bis Sport- & Kongresszentrum	400 m	5 min	2 min
Parkhaus Brüggli bis Sport- & Kongresszentrum	1.8 km, 60 hm	25 min	10 min