

1. 4-Länder Marathon 1. April 2023 (kein Aprilscherz!)

In Europa gibt es eine Region, wo ein Marathon durch 4 Länder möglich ist: am oberen Ende des Bodensees. Für Liebhaber von speziellen Marathons und Ländersammler bietet sich nun mit diesem low-key Marathon die Gelegenheit, den Palmares zu erweitern.

- Datum:** Samstag, 1. April 2023 (kein Aprilscherz!)
- Startzeit:** 10:00 Uhr, 09:45 Briefing
- Zielschluss:** 17:00 Uhr
- Startort:** Rüthi SG, Parkplatz Bahnhofstrasse nach den Bahngleisen, Koordinaten 47.28575, 9.53689
- Ziel:** Grenze zwischen Lindau-Reutin (D) und Lochau-Hörbranz (A) Brücke Uferweg
Koordinaten 47.53437, 9.73597; das Ziel ist mit dem Auto nicht erreichbar, Parkplatz Hebewerk beim Bahnhof Lochau Hörbranz, kostenpflichtig
- Zeiterfassung:** Alle messen ihre Laufzeit selbst und übermitteln diese an Christian Marti (+41 79 415 99 37, christianmarti@sunrise.ch) und erhalten ein Finisher-Diplom.
- Anmeldung:** telefonisch, WhatsApp, SMS oder per Mail an Christian Marti (+41 79 415 99 37, christianmarti@sunrise.ch)
- Strecke:** Marathon über 42.195 km, gemäss Komoot 43.1 km, d.h. ich habe eine Reserve eingebaut.
Die Strecke folgt den markierten Wander-/Radwegen entlang des Rheins und des Bodensee von Rüthi im St.Galler Rheintal mit einem Schwenker nach Liechtenstein bis zur deutsch-österreichischen Grenze am Bodensee. Die Abweichungen von den Wander-/Radwegen und die kritischen Abzweigungen sind markiert.
Rüthi – Grenze A/FL – linkes/westliches Rheinufer: markiert
Linkes/westliches Rheinufer – Rheinbrücke Lochau: Wanderweg/Radweg freie Wahl
Rheinbrücke Lochau – Strandweg Bregenz km 35.7: markiert
Strandweg Bregenz – Grenze A/D: Wanderweg/Bodensee Radweg freie Wahl
Ziel: markiert
Die Grenzen A/FL und A/D müssen vor dem Umkehren deutlich um mindestens einen Meter überschritten werden!
Alle Angemeldeten erhalten einige Tage vor dem Start den GPS-Track.
- Verpflegung:** Entlang der Strecke bestehen folgende Verpflegungsmöglichkeiten:
- Km 16.1: Rastplatz Kriessern Süd
 - Km 21.6: Restaurant Habsburg
 - Km 27.1: Trinkwasserstelle Höchst bei Rheinbrücke
 - Km 30.1: Bäckerei Kainz, offen bis 12:00
 - Km 33.2: Hafen Hard Kiosk/Café/Restaurant
 - Entlang See: div. Möglichkeiten, z.B. Seecamping km 36.6, Bregenz km 39
- Die Mitnahme eines Trinkrucksacks ist empfehlenswert.
- Garderobe:** Keine
- Gepäck:** Für den Gepäcktransport wird gesorgt.
- Startgeld:** Gratis





100 Marathon Club Schweiz

- Finisher:** Marathon-Finisher erhalten eine Medaille und eine Urkunde per Mail.
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden, jegliche Haftung wird abgelehnt. Die Läufer nehmen auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko am Marathon teil. Der Organisator übernimmt bei Unfall oder Krankheit keine Verantwortung.
- Hinfahrt:** **Der Bahnhof Rüthi SG ist wegen Geleisearbeiten leider gesperrt, es besteht ein Schienenersatzverkehr, Haltestelle Buchs Bahnhofstrasse**
ÖV: mit SBB, z.B. Zürich HB ab 07:38, Buchs Bahnhofstrasse an 09:35, dann zu Fuss auf der Bahnhofstrasse 350 m Richtung SE zum Parkplatz
Auto: Rüthi SG, Parkplatz Bahnhofstrasse nach den Bahngeleisen, Koordinaten 47.28575, 9.53689
- Rückfahrt:** ÖV: vom Ziel 700 m retour zum Bahnhof Lochau-Hörbranz oder in Laufrichtung 3.7 km weiter nach Bahnhof Lindau Reutin, dann nach Rüthi Bahnhofstrasse
Auto: falls Auto in Rüthi: vom Ziel 700 m retour zum Bahnhof Lochau-Hörbranz, dann mit ÖV nach Rüthi Bahnhofstrasse
- Covid19-Regeln:** Die dannzumal geltenden Covid19-Regeln werden eingehalten. Wir behalten uns vor, den Lauf abzusagen, sofern die Regeln nicht eingehalten werden können. Durchführung somit ohne Gewähr.
- Auskünfte:** Christian Marti (+41 79 415 99 37, christianmarti@sunrise.ch)



