Sportklub Schindler Ebikon

Sektion Berg&Ski

Tourenausschreibung

Schindler

Art der Tour	**Trailrunning-Serie “Fit in den Frühling”** Option: **+ Gruppe “Walking”**
Ziel	**Dotteberg 720m («Hausberg» vom Schindler 😊)**
Landkarte	https://swisstopo.app/i/5/T4NQH9DE
Datum und Startpunkt	**Mi, 22. April 2026** **Mi, 29. April 2026** **Mi, 06. Mai 2026** Wir starten jeweils direkt beim Ausgang der Sportlergarderoben (beim Hauptgebäude) um 18.30h
Tourenleiter	Urs Bieri
Tel. Nummer Tourenleiter	+41414454805
Weg und Zeit zum Gipfel	ca.45min & siehe Seite 2
Weg und Zeit für Abstieg	ca.30min & siehe Seite 2
Anmeldung bei	urs.bieri@schindler.com Bitte bis jeweils am Mittag des einzelnen Termins! Je nach Anmeldungen wird eine zweite Gruppe für jene Leute gebildet, die gemütlicher unterwegs sein wollen (Nordic-Walking). **Sportsleute und Nicht-Mitglieder des Schindler Sportclubs sind herzlich Willkommen.**
Ausrüstung	-Trailrunning-Schuhe oder Laufschuhe mit gutem Profil - Handy - evtl. Trail Rucksack mit Getränk und leichtem Wind- oder Regenschutz - evtl. Trail Stöcke oder Nordic-Walking Stöcke
Tourenhock	Wird nicht stattfinden.
Besonderes	Wir probieren, möglichst bei jedem Wetter die Anlässe durchzuführen. Ausser bei starkem Regen oder möglicher Gewittergefahr werden die Anlässe nicht stattfinden oder evtl. in ein «flacheres» Gebiet verlegt. *«Schnelles Bergauflaufen ist ein hocheffektives Training, das Kraft, Ausdauer und Lauftechnik intensiv fördert. Es wirkt wie ein gezieltes Krafttraining für Waden, Gesäß, Oberschenkel und Rumpf. Zudem steigert es die Herzfrequenz, verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme und erhöht den Kalorienverbrauch 😊»* Zitat aus Runners World

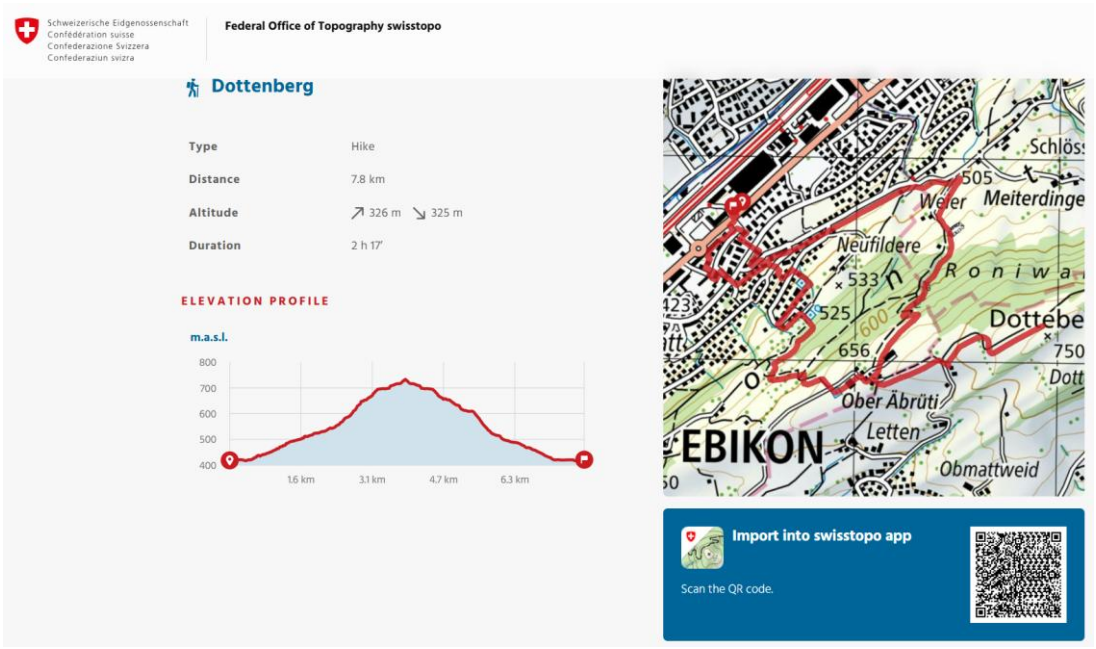




Bild oben: Dezember ‘25 auf dem Dotteberg

Die Teilnahme an sämtlichen Anlässen/Touren und Benützung der Sportanlagen des SSE erfolgt auf eigene Gefahr. Jegliche Haftung für entstandene Schäden wird ausgeschlossen. Das gilt auch für Diebstahl und Verlust von Gegenständen. Die Leiter bzw. Organisatoren von Anlässen/Touren verfügen in der Regel über keine spezielle Ausbildung; ihre Handlungen basieren auf allgemeinen, langjährigen Erfahrungen in den entsprechenden Sportarten.