



# Lake Book

## **Konzept :**

Unser Lauf, der als Nachfolger des virtuellen Moloka'i-2-Oahu seit dem Jahr 2020 konzipiert ist, wird in diesem Jahr zu einer Etappe des

- Swiss Marathon Paddle Cup
- SUP Schweiz Tour SST 1000
- SUP World Ranking (Veranstaltungskalender)

Es ist nicht nur ein Rennen, es ist ein..... Abenteuer

**Datum und Uhrzeit:** 20. Juli 2024 Abfahrt um 08:00 Uhr (Reserve 21. Juli 2024 um 08:00 Uhr). Wettercheck am 17. Juli 2024 um 12 Uhr zur Bestätigung der Abreise.

**Ort:** THE Paddle Club, le Quai 1, 1844 Villeneuve

## **Stundenplan:**

- 06.30-07.00 Uhr Zu Wasser lassen
- 07.30 Uhr Briefing vor der Insel Peilz -Wasserring und Foto
- 08.00 Uhr Abfahrt Surfski-Pirogate-Kayak
- 08.05 Uhr Start SUP-Prone

## Sicherheitsausrüstung

- Leash und Weste (Restube oder Secumar akzeptiert)
- Aufgeladenes Telefon in einer wasserdichten Tasche mit dem von der Organisation bereitgestellten Sicherheitsdatenblatt
- Getränk nach Bedarf
- Aufblasbare Stand up paddle verboten, auf Validierung für die 12 km lange Strecke

**2 Strecken zur Auswahl:** 12 km oder 27 km

(Sicherheitsvariante bei schlechtem Wetter: 2x die 12 km lange Strecke)

**Lange Strecke:** Ile de Peilz - Château de Chillon (km 2) - Montreux (Freddy Mercury, km 4) - Vevey (Fourchette Alimentarium, km 10) - St-Gingolph (km 18) - Ile de Peilz - Canal de l'Eau Froide (km 27)



**Kurze Strecke:** Ile de Peilz - Château de Chillon (km 2)- Montreux (Freddy Mercury, km 4) - Ile de Salagnon (km 7)- Ile de Peilz- Canal de l'Eau Froide (km 12)



**Detaillierte Wegbeschreibung :**

Die Startlinie wird zwischen der Insel Peilz und dem Pfosten (559'854-138'795) markiert.



Abreise:

Kurs auf Das Schloss Chillon (560'755-140'377) **km 2**



Kurs auf Montreux (Elfenbeinturm) Weiter in die Bucht von Montreux  
(Kurve vor Freddy Mercury) **km 4** (559'265-142'426)

Boje auf Boot





Boje vor Freddy Mercury

1. Flucht nach draußen Der Strand von Clarens **Km 6**

Kurs auf Ile de Salagnon **km 7**

Vor der Ile de Salagnon, wenn Sie sich für die kurze Strecke entschieden haben, machen Sie eine 120°-Kurve und nehmen Sie Kurs auf den Rückweg zur Ile de Peilz. (557'285-143'356)

Boje auf Boot



Für die lange Strecke fahren Sie weiter in Richtung La Becque (pointe de) La Tour de Peilz **km 8.5** (Achtung hoher Grund)



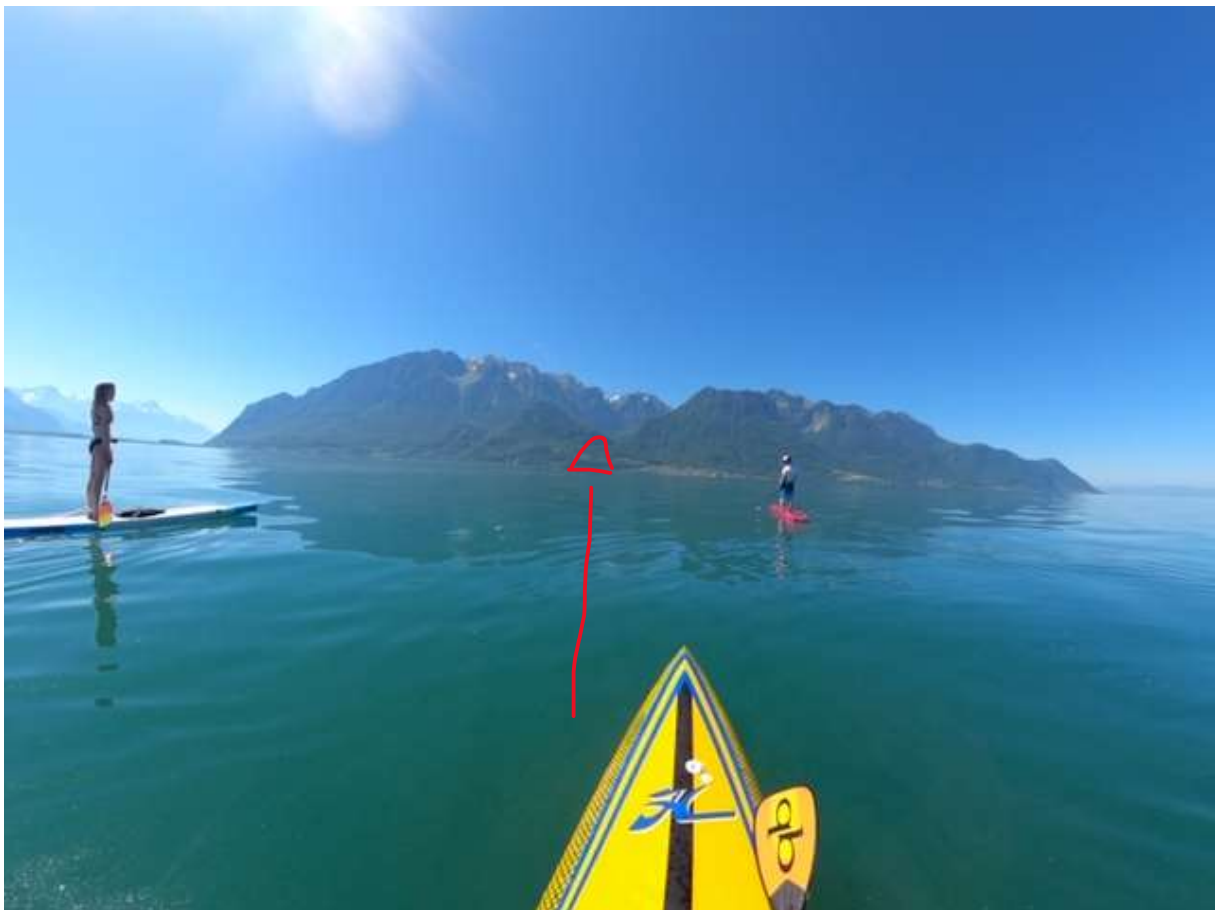
Kurs auf Vevey (La Fourchette-Alimentarium) **km 10** (554'491-145'331)  
Achtung diese ist in der Morgensonne nicht unbedingt gut sichtbar, aber wenn Sie vorne sind, können Sie sie nicht übersehen....

2<sup>ème</sup> Ausstiegsschlupfloch, ab hier beginnen Sie die Seeüberquerung (8 km), wenn Ihre Kondition nachlässt, bitte in Vevey aussteigen.

Boje auf Boot



Kurs auf St-Gingolph **km 18** nehmen Sie die Richtung zum Vallée de Novel, (siehe Foto) zögern Sie nicht, sich weit links von dieser Richtung zu halten. So vermeiden Sie, dass Sie über France fahren.



Sobald Sie die Sonnenschirme der Restaurants sehen, können Sie Kurs auf St-Gingolph nehmen- Kurve vor dem Rettungslokal (551'416-138'110)

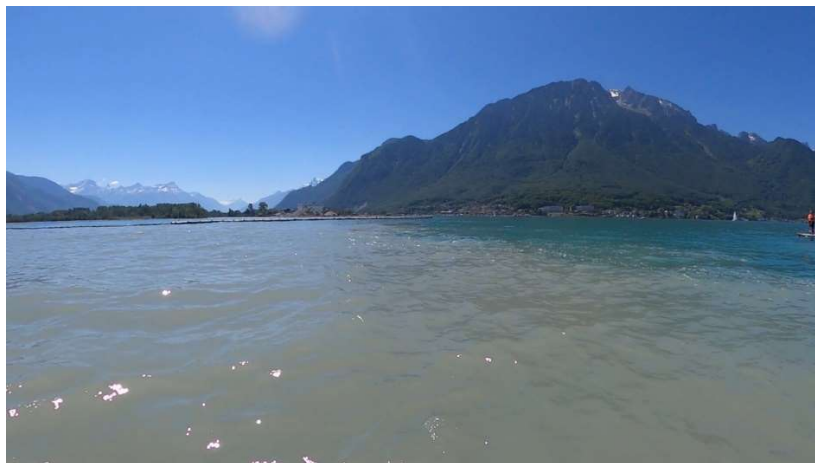
**km18**

3. Fluchtweg nach draußen

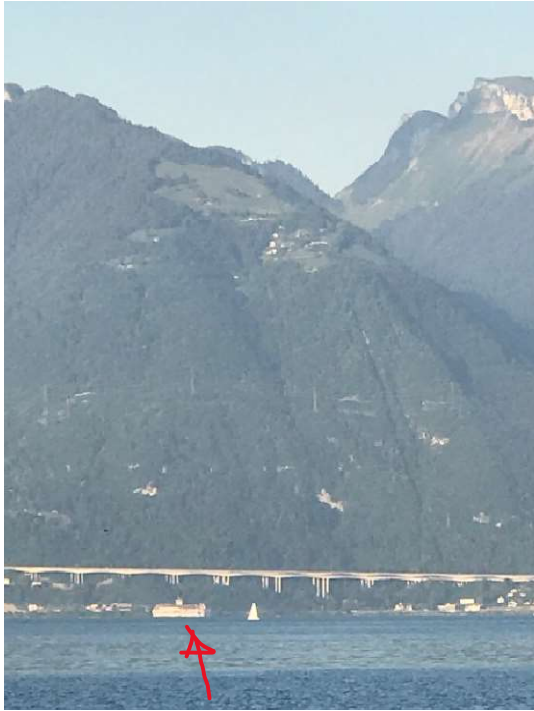
Boje auf Boot



Nehmen Sie wieder Kurs auf das Schloss Chillon, (Einschnitt in den Bergen), um an der Backbordseite der schwimmenden Wehre der Rhône vorbeizukommen. **Km 22**







Nehmen Sie Kurs auf die Ile de Peilz, fahren Sie an der Backbordseite der Insel vorbei und steuern Sie die Ziellinie zur Glocke an, die Sie von Ihrem Abenteuer befreit **(27,500)**.



12-km-Strecke 27-km-Strecke

**Achtung ... 3-Minuten-Strafe, wenn die Insel nicht in der richtigen Richtung umrundet oder eine Boje auf der Strecke vergessen wird.**

**Bravo**

## Kategorien

Stand up Paddle	Mann - Frau
SUP Tandem	Mann - Frau - Gemischt
Outrigger 1	Mann - Frau
Ourtrigger 2	Mann - Frau - Gemischt
Surfski 1	Mann - Frau
Surfski 2	Mann - Frau - Gemischt
Kanu- Kajak	Mann - Frau
Prone	Mann - Frau
V6	Männlich - Weiblich-Mixed

Die Rangliste wird nach Kategorien erstellt (diese kann je nach Anzahl der Teilnehmer geändert werden)

Wir bieten einen Preis für jede/n Teilnehmer/in und einen Sonderpreis für den/die Letzte/n jedes Rennens.

## Sicherheit

- 10 Boote werden auf der Strecke sein, darunter
- 1 x Fotoboot
- 5 x Rettungsboot
- 4 x Nachführboot (große Strecke und kleine Strecke)

Wenn Sie jemandem begegnen, der ein Anliegen hat, hat Ihre Hilfe Vorrang.

Es gibt 3 mögliche Ausflüge auf der großen Strecke (siehe Lakebook), und ein Rückführungsfahrzeug ist vorgesehen.

**Bei wechselnden Wetterbedingungen kann es sein, dass die große Strecke durch 2x die kleine Strecke ersetzt wird.**

## Parkplatz

Der Parkplatz vor dem Minigolfplatz und dem Campingplatz ist tagsüber gebührenpflichtig. Es gibt einen kostenlosen Parkplatz (10 min zu Fuß) hinter dem Saal von La Tronchenaz.

## Unterkunft

Es gibt mehrere Campingplätze, Jugendherbergen in der Region

<https://www.camping-club-vaudois.ch/camping-caravaning-les-horizons-bleus-villeneuve/>

<https://www.region-du-leman.ch/fr/P16573/camping-les-grangettes>

<https://www.lamaladaire.com/>

<https://www.closdelageorge.ch/>

<https://www.french.hostelworld.com/Auberges-de-Jeunesse/Montreux/Suisse>

<https://www.duport.ch/>

<https://www.hotel-duquai.ch/>

# CGN-Richtlinien

Die Schiffe der Compagnie Générale de Navigation sur Léman haben Vorrang. In jedem Fall müssen Sie **einen Abstand von 100 m** zu einem CGN-Schiff einhalten und sich vorzugsweise auf der **Backbordseite** des Schiffes in Fahrtrichtung befinden.

**Bei der langen Strecke besteht die** Gefahr, dass es in St-Gingolph Richtung Villeneuve zu einer Kreuzung kommt.

Abfahrt St-Gingolph 10.25 Uhr

Abfahrt Le Bouveret 10:38 Uhr

Abfahrt Villeneuve 11.00 Uhr

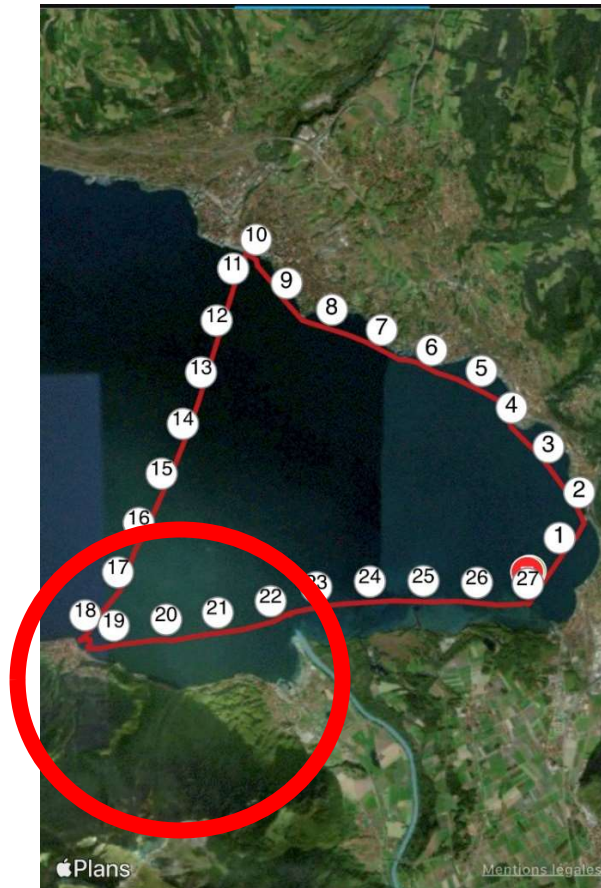
und umgekehrt

Abfahrt Villeneuve 10.50 Uhr

Abfahrt Le Bouveret 11.15 Uhr

Abfahrt St-Gingolph 11.28 Uhr

Wir empfehlen Ihnen, zwischen **km 17 und 23** aufmerksam zu sein.



Bei der kurzen Strecke besteht, sobald Sie die Rückfahrt zur Ile de Peilz antreten, die Gefahr, dass ein Schiff aus Le Bouveret (Abfahrt 09:05 Uhr) in Richtung Montreux (09:27/09:30 Uhr) und weiter nach Vevey (09:52/09:55 Uhr) kreuzt.

