



# Vereinbarung

zwischen

**Swiss Athletics, Haus des Sports,  
Postfach 606, 3000 Bern 22  
(„Swiss Athletics“)  
und**

**Trägerschaft/Juristische Person („Trailverantwortlicher“):**

.....

**Adresse Trägerschaft/Juristische Person:**

.....

**betr. Erstellung und Unterhalt von Helsana Trails**

## 1. Einleitung

Im Jahre 2005 hat Swiss Athletics mit Helsana Versicherungen AG einen neuen Sponsor für den Ausbau und Unterhalt der bisher unter dem Begriff „Laufräff“ bekannten Laufstrecken gefunden. Swiss Athletics und Helsana Versicherungen AG haben eine Sponsoringvereinbarung unterzeichnet, die eine langfristige Zusammenarbeit zur Übernahme und Umwandlung bisheriger Laufräffs in Helsana Trails sowie zur Erstellung und Unterhalt von weiteren Helsana Trails zum Gegenstand hat. Die vorliegende Vereinbarung beruht auf jener Sponsoringvereinbarung und will die Umwandlung der Laufräff Strecken resp. die Realisierung und den Unterhalt der Helsana Trail Strecken mit dem einzelnen Trailverantwortlichen regeln.

Die aktuelle Sponsoringvereinbarung zwischen Swiss Athletics und Helsana Versicherungen AG läuft bis am 31.12.2011. Die Auswirkungen der Vereinbarung Helsana – Swiss Athletics auf die Vereinbarung Swiss Athletics – Trailverantwortlicher ist in Punkt 7 geregelt.

## 2. Selektion

Diese Vereinbarung wird nur einem Vertragspartner unterbreitet, der sich als Trailverantwortlicher aufgrund seines Gesuchs bei Swiss Athletics qualifiziert hat und von der Helsana als Trailverantwortlicher bestätigt wurde.

### 3. Erfüllte Voraussetzungen

Der Trailverantwortliche hat im Rahmen seines Gesuchs folgende Voraussetzungen erfüllt:

a. Der Trailverantwortliche gewährleistet eine einwandfreie Erstellung und langfristige Betreuung des Trails. Siehe dazu Abschnitt 5., Pflichten des Trailverantwortlichen.

b. Der Trailverantwortliche ist eine juristische Person und kann in der Regel einer der nachfolgenden Trägerkategorien zugeordnet werden:

- Sportvereine
- Andere gemeinnützige Institutionen
- Gemeinden und Schulen
- Verkehrs- und Tourismusvereine

c. Der Trailverantwortliche (resp. dessen Geschäft oder Tätigkeit) steht in keinem Zusammenhang mit Alkohol, Tabak, anderen Genussmitteln resp. anderen Produkten, die mit einem Helsana Trail nicht eindeutig positiv in Verbindung gebracht werden können.

d. Örtliche Gegebenheiten:

- Das Gebiet des Trails ist als Laufgelände bekannt und entsprechend frequentiert.
- Die Startpunkte eignen sich als Treffpunkte für Lauf- und Walkinggruppen.
- Die Startpunkte sind einfach und von möglichst vielen Seiten zugänglich.
- In der Nähe der Startpunkte befinden sich genügend Parkplätze resp. eine Haltestelle eines öffentlichen Verkehrsmittels. Die Startpunkte sind ab Parkplatz resp. Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln gut signalisiert.

e. Streckenbeschaffenheit:

Der Helsana Trail bietet in der Regel drei verschiedene Strecken an:

<u>Farbe</u>	<u>Strecke</u>	<u>Distanz</u>	<u>Profil</u>
blau	kurz	1 - 5 km	möglichst flach und einfach
grün	mittel	4 - 8 km	flach bis leicht coupiert
gelb	lang	7 - ca. 25 km	flach bis coupiert

Die Strecken sind (oder werden) komplett mit Wegweisern in den entsprechenden Farben ausgeschildert. Mit speziell markierten Wegweisern können Streckenvarianten oder Umleitungen (z.B. bei Schiessbetrieb) signalisiert werden.

f. Streckeneigenschaften:

- Möglichst verkehrsfreie Strecke;
- Mindestens teilweise vorhandene Naturstrassen;
- Mindestens teilweise auf bestehendem Wegnetz;
- Die Strecken sind witterungsbeständig;
- Die Strecken weisen nur wenige bruske Richtungsänderungen auf;
- Die kurze und mittlere Strecke (blau und grün) sind nur geringfügig coupiert
- Die kürzeste Strecke (blau) dient dem Anfänger als Einstiegsmöglichkeit zum Laufsport und stellt von der Topographie her keine grossen Anforderungen an dessen Können.

g. Optische Erscheinung:

- Für die Beschilderung ist ausschliesslich das Material gemäss Anhang 1 zu verwenden.
- Das hierunter gelieferte Material wird zum Zwecke dieser Vereinbarung zur Verfügung gestellt. Es bleibt im Eigentum der Helsana.
- Auf der Starttafel kann der Trailverantwortliche bei Swiss Athletics ein lokales Partnerlogo beantragen (z.B. Einwohnergemeinde, Tourismusverein, etc.), sofern es sich um einen nicht kommerziellen Partner handelt. Auf allen andern Tafeln dürfen neben der Helsana sowie den Projektpartnern Swiss Athletics und Ryffel Running keine Sponsoren- oder Partnerlogos erscheinen.
- Für lokale Gemeindeinformationen (z.B. Gemeinde Flyer mit allen Sport- und Bewegungsangeboten) oder ähnliche Publikationen kann der Trailverantwortliche bei Swiss Athletics die Verwendung des Streckenplans beantragen. Die nicht bewilligte Verwendung der Unterlagen gemäss Anhang 1 ist untersagt.
- Der Entscheid über die Aufnahme von Partnerlogos auf der Starttafel und die Verwendung des Streckenplans liegt abschliessend bei der Helsana.

Diese Voraussetzungen wurden vom Trailverantwortlichen im Zeitpunkt der Gesuchstellung erfüllt. Sollten diese Voraussetzungen während der Vertragsdauer nicht mehr erfüllt sein, ist der Trailverantwortliche verpflichtet, die Massnahmen zu treffen, diese Voraussetzungen wieder zu erfüllen. Gelingt das innerhalb der dafür angesetzten Frist nicht, kann diese Vereinbarung jederzeit mit sofortiger Wirkung entschädigungslos gekündigt werden.

#### **4. Unterstützung durch Swiss Athletics**

4.1 Swiss Athletics berät in Zusammenarbeit mit Ryffel Running den Trailverantwortlichen bei der Erstellung und beim Unterhalt des Trails.

4.2 Swiss Athletics liefert nach Absprache mit dem Trailverantwortlichen die Angaben für den Grafiker und die Produzenten der Beschilderung. Dies gilt sowohl bei der Erstellung von neuen Trails als auch bei dem Unterhalt der bestehenden Trails. Die entsprechenden Gestaltungs-, Produktions- und Lieferkosten gehen zu Lasten des Projektbudgets. Die zur Verfügung stehenden Schilder sind im Anhang 1 aufgelistet.

4.3 Swiss Athletics bearbeitet die Unterhaltsprotokolle des Trailverantwortlichen, löst die entsprechenden Lieferungen von Ersatzmaterial aus und zahlt die Unterhaltsentschädigungen an den Trailverantwortlichen aus.

4.4 Die Helsana Trail Informationen (Übersichtsplan und Kontaktpersonen) werden auf der Website von Swiss Athletics veröffentlicht.

4.5 Trailverantwortliche, die als Verein oder Event-Organisator Mitglied von Swiss Athletics sind, haben zusätzlich das Recht, Aktivitäten auf ihrem Trail auf der Website von Swiss Athletics auszuschreiben. Die Leiter/-innen dieser Aktivitäten profitieren zudem von vergünstigten Tarifen bei Ausbildungskursen von Swiss Athletics und von Ryffel Running. Informationen zu den Kursen sind auf den Websites von Swiss Athletics ([www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)) oder von Ryffel Running ([www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)) zu finden.

4.6 Marketing Materialien der Helsana (z.B. Broschüre Helsana Trails) können – soweit vorhanden – bei Swiss Athletics angefordert oder direkt im Helsana Shop unter [www.helsana.ch](http://www.helsana.ch) bestellt werden.

## **5. Pflichten des Trailverantwortlichen**

5.1 Interessenten für einen neuen Trail reichen ihr Gesuch mit den im Anhang 2 aufgelisteten Beilagen bei Swiss Athletics ein. Die Terminplanung bei der Erstellung eines neuen Trails ist dem Anhang 3 zu entnehmen. Für die Beschilderung des Helsana Trails sind ausschliesslich die Tafeln und Befestigungssysteme gemäss Anhang 1, 9. zu verwenden. Ersetzt der Helsana Trail einen bisherigen Laufträff, müssen alle Laufträff-Tafeln entfernt werden.

5.2 Die Bestellung des Befestigungsmaterials für die Helsana Trail Schilder (Pfosten, Schrauben, Briden, usw.) ist Aufgabe des Trailverantwortlichen, welcher auch die Kosten dafür trägt. Bei der Erstellung von neuen Trails kann eine Kostenbeteiligung bei Swiss Athletics beantragt werden. Diese wird im Rahmen der gesamten Erstellungskosten beurteilt und geht zu Lasten des Projektbudgets.

5.3 Öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen auf dem Trail (z.B. Einweihung, Jubiläumsfest, etc.) müssen unter frühzeitiger Einbindung von Swiss Athletics geplant und abgesprochen werden.

5.4 Der Trailverantwortliche gibt eine Kontaktperson und Trail Aktivitäten bekannt, welche u.a. auf der Website von Swiss Athletics veröffentlicht werden. Mit der Durchführung von Veranstaltungen, Kursen, etc. soll der Helsana Trail bekannt gemacht werden.

5.5 Der Trail muss vom Trailverantwortlichen regelmässig kontrolliert und wenn nötig ausgebessert und/oder vervollständigt werden. Die Rechte und Pflichten im Rahmen des Unterhalts sind in Punkt 6 detailliert geregelt.

5.6 Am Start kann eine geschützte Einrichtung zum Deponieren der Kleider vorgesehen werden.

5.7 Der Trailverantwortliche unterstützt im Sinne der Qualitätssicherung die Aus- und Weiterbildung von Leiter/-innen von lokalen Laufgruppen und insbesondere von Anbieter/-innen von Running- und (Nordic) Walking-Kursen auf dem Trail. Für die Aus- und Weiterbildung stehen dem Trailverantwortlichen u.a. Kurse von Swiss Athletics und Ryffel Running im Rahmen des Erwachsenensports zur Verfügung.

5.8 Bei der Umsetzung von Kommunikations- und Marketing-Massnahmen zur lokalen Bekanntmachung des Trails hat der Trailverantwortliche folgendes zu beachten:

- Jede Art von Veröffentlichung, Stellungnahme im Namen von Helsana oder Swiss Athletics muss mit den beteiligten Parteien mit einem Vorlauf von 10 Arbeitstagen abgesprochen werden.
- Bei lokalen Publikationen, für welche die Verwendung des Situationsplans beantragt wurde (vgl. 3. g.), muss das GzD von Helsana und Swiss Athletics eingeholt werden (Frist für GzD mind. 48 Stunden).

5.9 Die finanziellen Angaben dieser Vereinbarung unterstehen strengster Geheimhaltung.

## **6. Rechte und Pflichten in Zusammenhang mit Entschädigungen, Unterhalt und Kontrollen**

### **6.1 Kosten/Entschädigung bei einer Neuerstellung**

Bei der Erstellung eines neuen Trails wird den Trailverantwortlichen eine Pauschale von CHF 600 ausbezahlt. Weiter kann bei der Erstellung von neuen Trails eine Kostenbeteiligung für Befestigungsmaterial bei Swiss Athletics gem. Punkt 5.2 beantragt werden.

### **6.2 Kosten/Entschädigung für den Unterhalt**

Die Trailverantwortlichen verpflichten sich zum Unterhalt ihres Helsana Trails. Die Unterhaltsleistungen beginnen ab dem Folgemonat der Eröffnung eines Trails. Die jährlichen Entschädigungen betragen CHF 1'000 pro Trail. (Pauschale von CHF 300 und 7 Kontrollraten à CHF 100 gemäss Auftrag 6.3). Der Pauschalbetrag wird jeweils per Ende Jahr ausbezahlt.

### **6.3 Kontrolle der Trails** (durch die Trailverantwortlichen)

Im Februar erhalten die Trailverantwortlichen ein Schreiben mit einem Kontrollprotokoll, das 7-fach zu kopieren ist (Muster siehe Anhang 4). Die Kontrollen beginnen ab März und werden monatlich bis Oktober (ohne Juli) durchgeführt. D.h. die Kontrollen finden jeweils im März, April, Mai, Juni, August, September und Oktober statt. Die Trailverantwortlichen verpflichten sich, diese 7 Kontrollen pro Jahr durchzuführen und schicken jeweils am Ende des Monats das ausgefüllte Unterhaltsprotokoll mit der Bestellung des beschädigten / fehlenden Materials Swiss Athletics zu.

Swiss Athletics stellt dem Trailverantwortlichen das Material kostenlos (resp. zu Lasten des Projektbudgets) zur Verfügung. Der Trailverantwortliche ist verpflichtet, nach Erhalt des Materials die Mängel auf dem Trail sofort zu beheben.

Bei nicht oder nicht fristgerecht eingereichten Unterhaltsprotokollen entfällt der Anspruch der Trailverantwortlichen auf die Auszahlung der entsprechenden Kontrollrate. Als fristgerecht gelten Unterhaltsprotokolle, welche am letzten Tag des Kontrollmonats bei Swiss Athletics eintreffen. Nach dem 31.10. werden keine Unterhaltsprotokolle für das laufende Jahr mehr entgegengenommen. Die pauschale Entschädigung von CHF 300 wird nur ausbezahlt, wenn mindestens ein Unterhaltsprotokoll fristgerecht eingereicht wird.

## 7. Dauer und Beendigung des Vertrags

Dieser Vertrag ist unbefristet und verlängert sich automatisch jeweils um ein weiteres Kalenderjahr, sofern nicht eine Kündigung gültig ausgesprochen wird.

Ordentliche Kündigungen können wie folgt ausgesprochen werden:

- A. Durch den Trailverantwortlichen: Auf das Ende eines Kalenderjahrs unter Einhaltung einer sechsmonatigen Kündigungsfrist.
- B. Durch Swiss Athletics: Im Falle einer Nichtverlängerung des Vertrags mit Helsana. In diesem Falle gelten die gleichen Fristen wie unter A.
- C. Durch Swiss Athletics: Im Falle einer Verlängerung des Vertrages mit Helsana mit veränderten Bedingungen. In diesem Falle wird Swiss Athletics den Trailverantwortlichen eine neue Vereinbarung vorlegen, welche auf den Helsana Vertrag abgestimmt ist.

Ausserordentliche Kündigungen können wie folgt ausgesprochen werden:

Sollten trotz einer Aufforderung einer Vertragspartei zur Wiederherstellung des vertragsgemässen Zustandes und zur Einhaltung der Pflichten unter dieser Vereinbarung ein vertragswidriger Zustand nicht innert angemessener Frist behoben werden, so können die Vertragsparteien ohne weitere Fristansetzung diese Vereinbarung mit sofortiger Wirkung kündigen.

Ab diesem Zeitpunkt ist das im Eigentum von Helsana stehende und zur Verfügung gestellte Material für die Helsana Trails zur Abholung bereitzustellen. Schadenersatzforderungen bleiben vorbehalten.

Swiss Athletics  
Ittigen, den

Bruno Kunz  
Leiter Breitensport und Ausbildung

Ewa Maeder  
Projektleiterin Helsana Trails

Trailverantwortlicher (juristische Person): .....

Ort: ..... Datum: .....

Name: ..... Unterschrift: .....

Anhänge:

Anhang 1: Helsana Trail Beschilderungsmaterial

Anhang 2: Gesuch für die Erstellung eines neuen Helsana Trails

Anhang 3: Terminplanung für die Erstellung eines neuen Helsana Trails

Anhang 4: Material – Bestellformular für neue Helsana Trails

Anhang 5: Unterhaltsprotokoll inkl. Material-Nachbestellformular

Anhang 6: Liste Kantonale Wanderweg-Fachstellen und -Fachorganisationen

## Anhang 1: Helsana Trail Beschilderungsmaterial

Folgendes Beschilderungsmaterial ist zwingend und ausschliesslich zu verwenden:

### 1. Wegweiser zum Start



### 2. Wegweiser zu Garderoben (falls erforderlich)



### Abmessungen und Lochung Wegweiser (Lochdurchmesser 9mm):



## 5. Starttafel gross

# Helsana

## Helsana Trail Starttafel

**Fitness leicht gemacht**

Auf dem Helsana Trail lernen Sie die richtige Technik von Walking, Nordic Walking und Running kennen. Daneben erhalten Sie Tipps zum Kräftigen und Dehnen, zum Koordinationstraining und zur richtigen Trainingsintensität. Geniessen Sie die Runde mit dem Hinweisfoto und versuchen Sie es auch einmal auf einer anderen Strecke. Viel Spass!

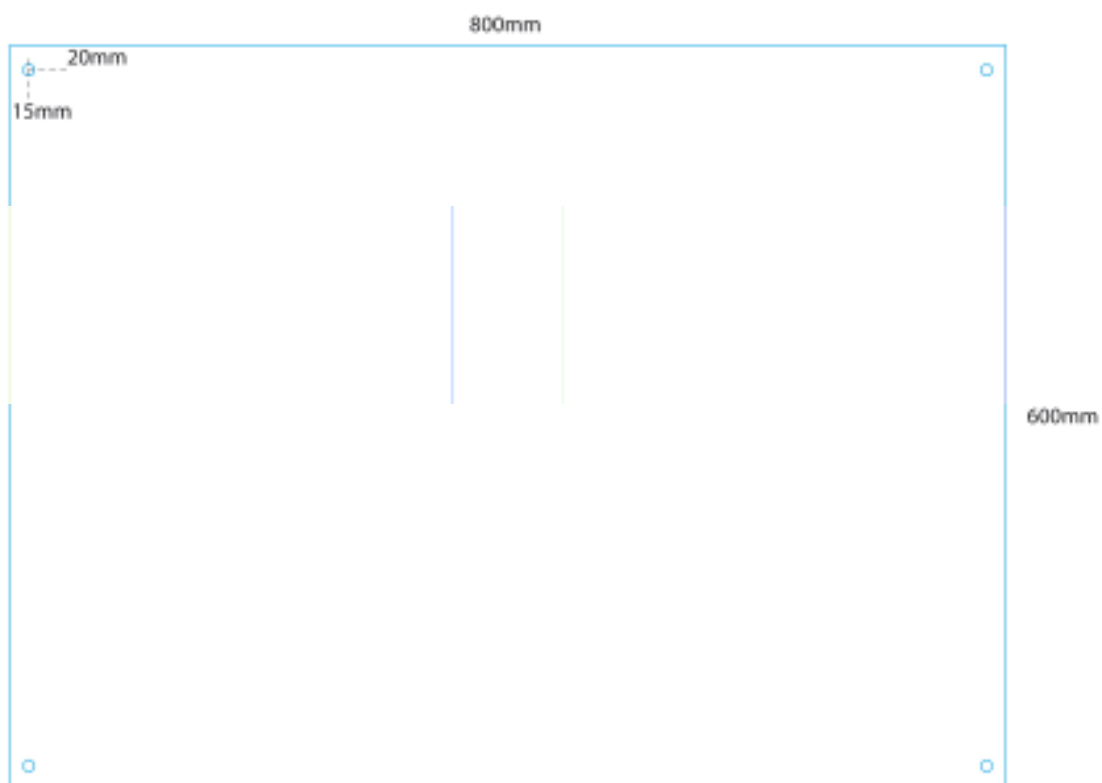
**Aufwärmen**

Beginnen Sie gemütlich und wärmen Sie sich auf dem ersten Streckenabschnitt gut auf. Das Aufwärmen ist eine körperliche und geistige Vorbereitung für das Training. Die Leistungsbereitschaft wird erhöht.

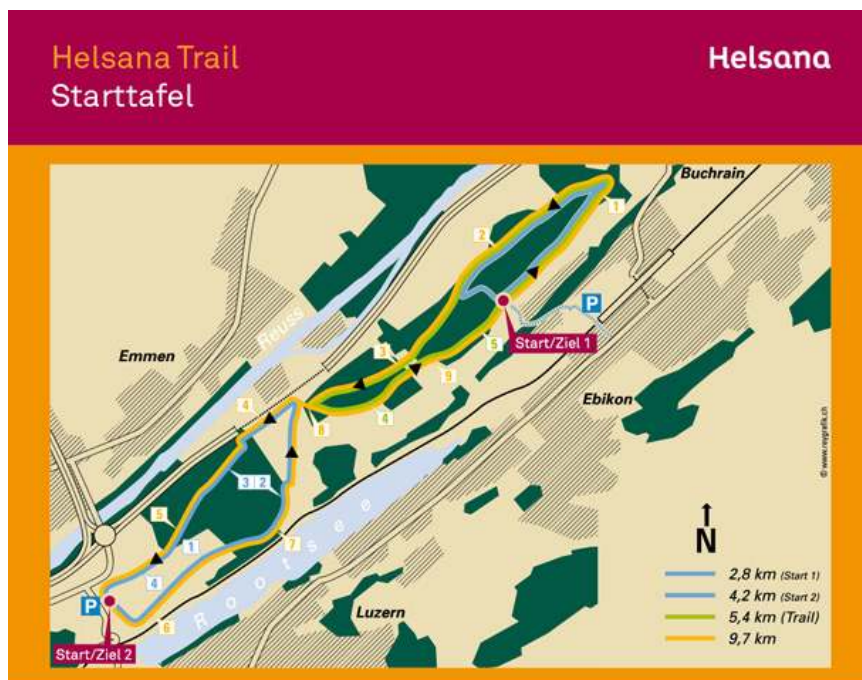


ItZusammenarbeit mit: 

## Abmessungen und Lochung Starttafel gross (Lochdurchmesser 9mm):

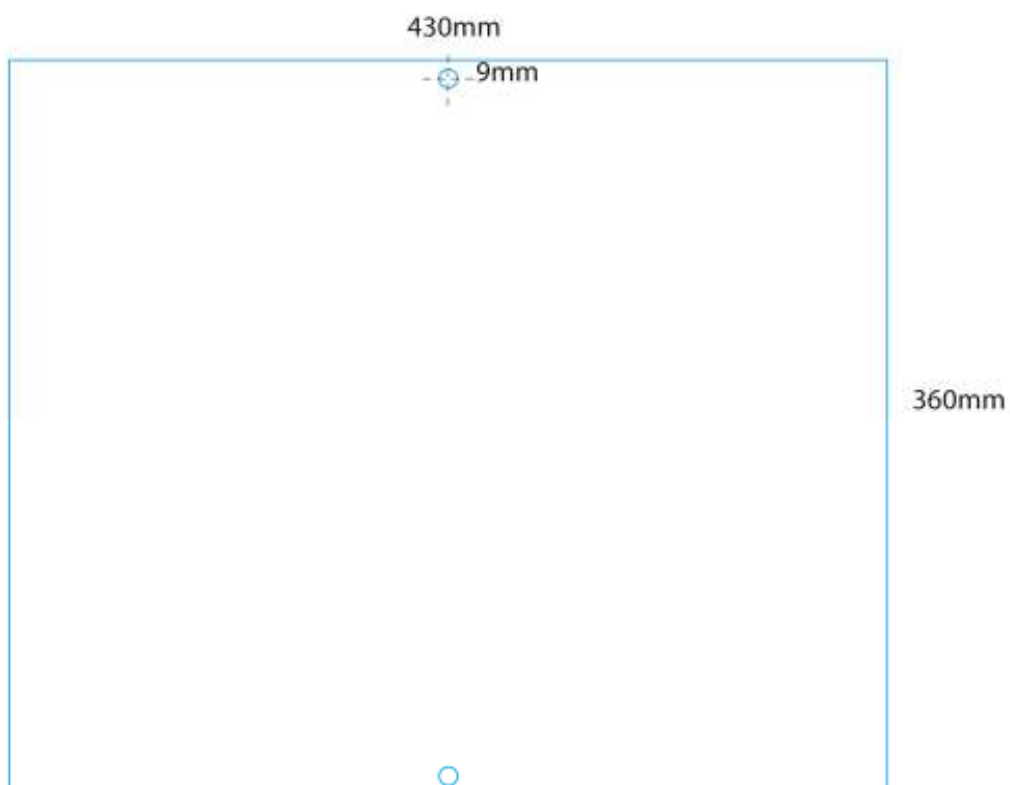


## 6. Starttafel klein

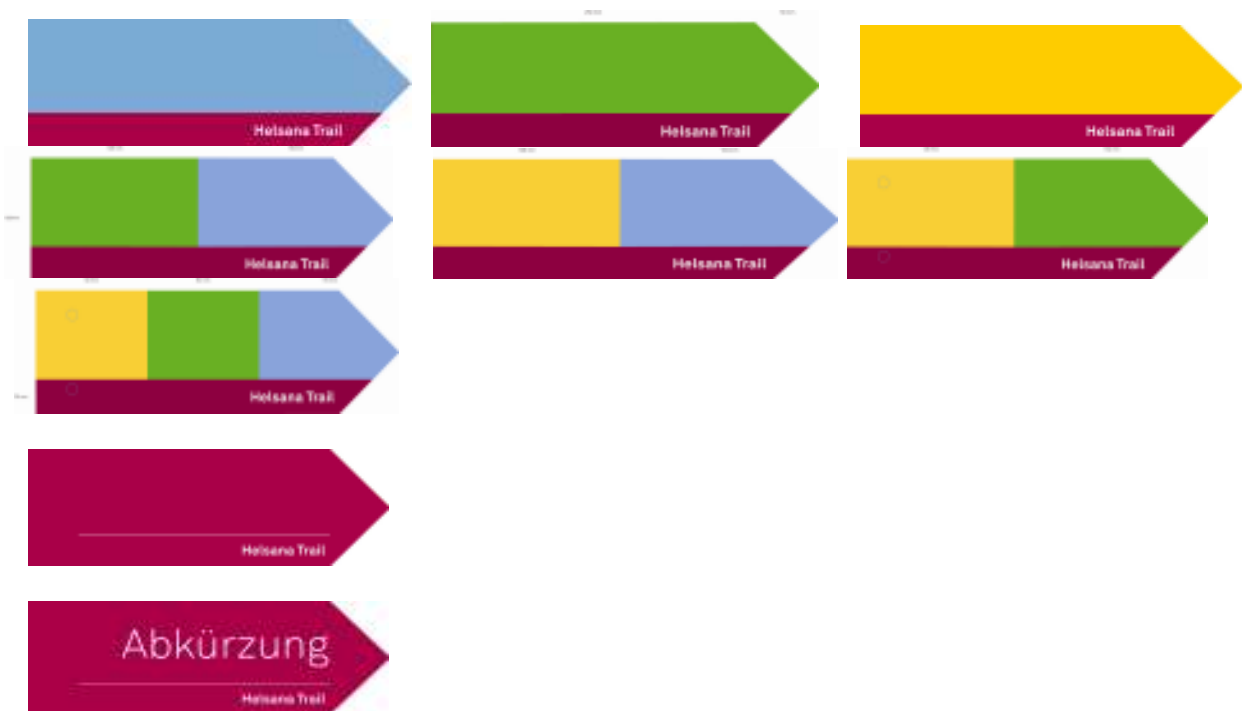


In Zusammenarbeit mit: 

### Abmessungen und Lochung Starttafel klein:



## 7. Streckenmarkierungen



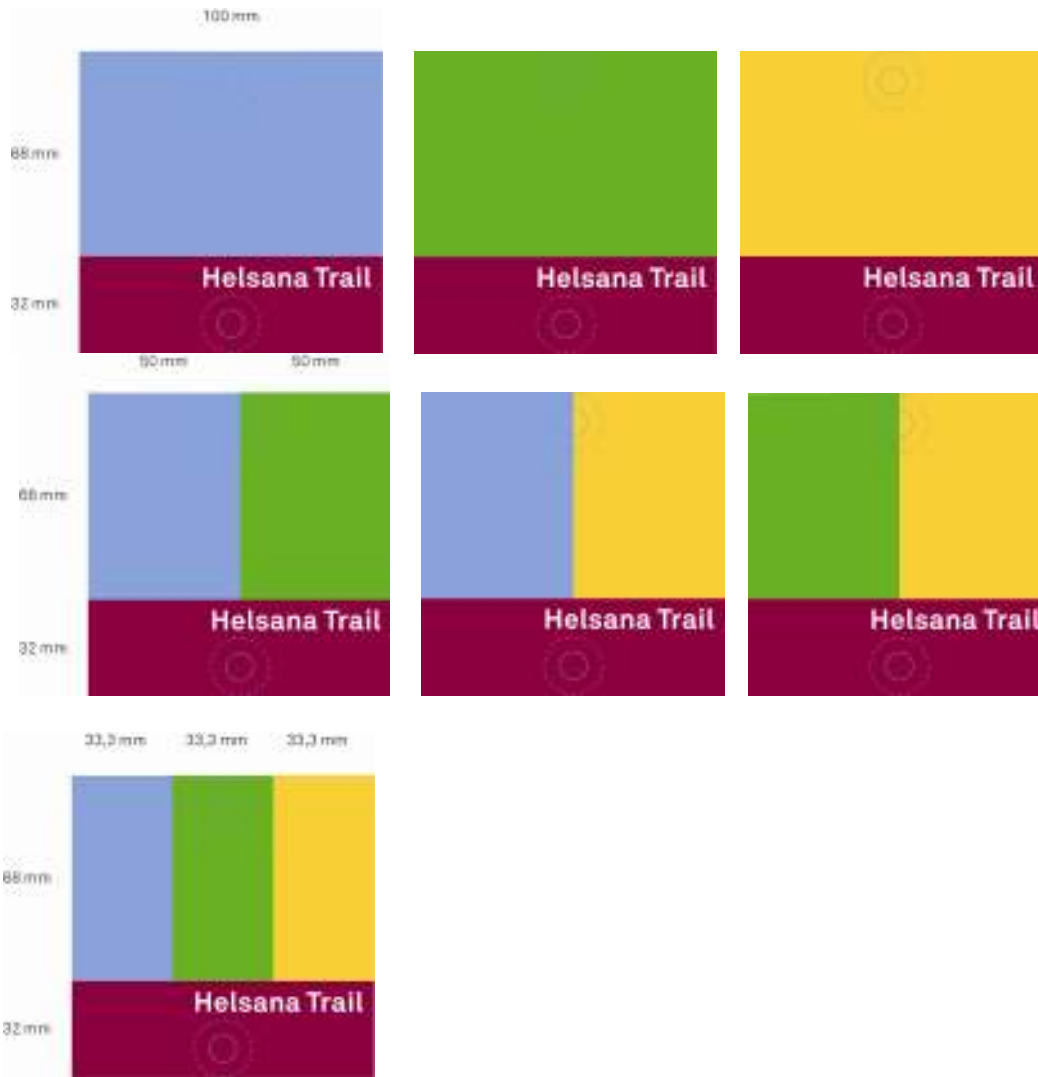
## Abmessungen und Lochung Streckenmarkierungen (Lochdurchmesser 9mm):



## 8. Zwischenmarkierungen

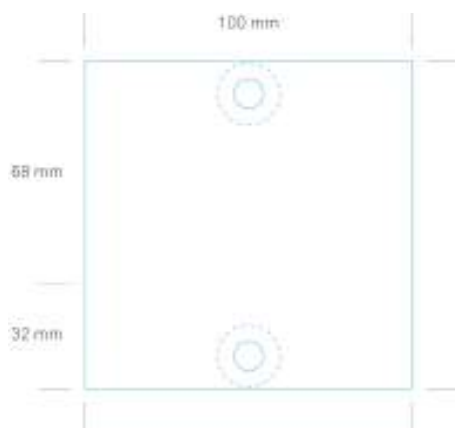
Verwendung: Die Zwischenmarkierungen ergänzen die Streckenmarkierungen und ersetzen diese teilweise. Sie werden eingesetzt, wenn Strecken gerade über Kreuzungen/Abzweigungen hinwegführen, sowie bei unklaren Streckenführungen, z.B. im überbauten Gebiet.

Diese Markierungen sind besonders gut sichtbar, weil sie quer zur Laufrichtung angebracht werden. Bei Kreuzungen/Abzweigungen erfolgt die Anbringung nach denselben, in einem Abstand von einigen Metern.



**Abmessungen und Lochung Zwischenmarkierungen:**

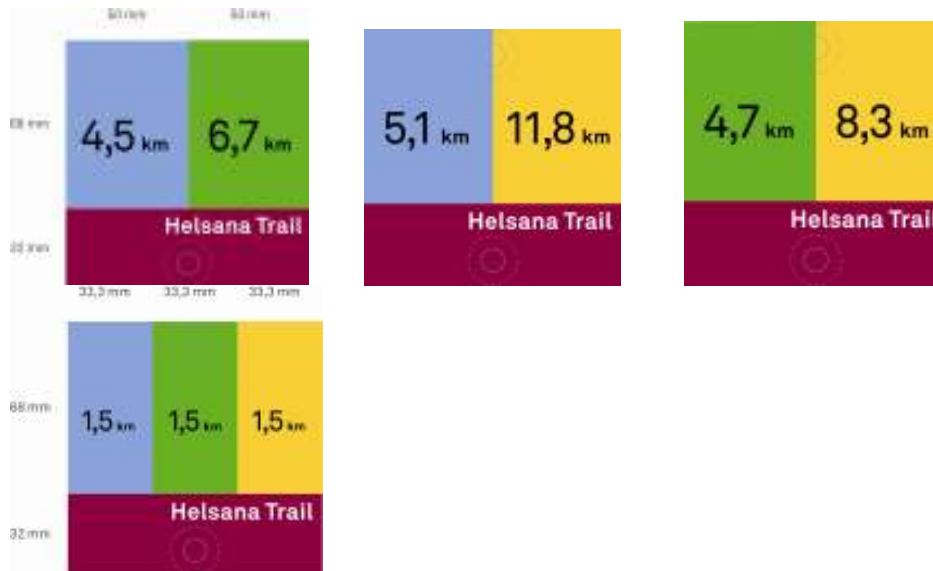
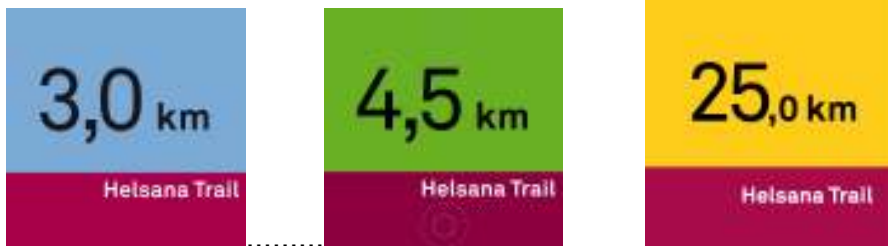
(100x100 mm, 2 Löcher oben und unten, Dm 9 mm mit Randabstand je 10 mm)



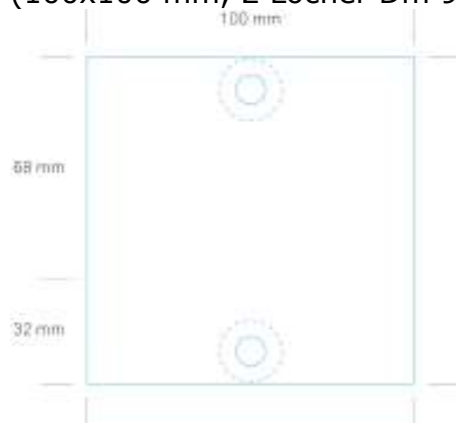
## 9. Distanzmarkierungen

Verwendung: Die Distanzmarkierungen dienen zur Angabe der zurückgelegten Wegstrecke. Sie werden in einem Abstand von ca. 500 m angebracht. Diese Schilder dienen gleichzeitig als Zwischenmarkierungen und können an deren Stelle treten.

- a) blau (kurze Strecke) 1 – 6 km (auf speziellen Wunsch alle 100 m)
- b) grün (mittlere Strecke) 1 – 15 km
- c) gelb (lange Strecke) 1 – 25 km



**Abmessungen und Lochung Distanzmarkierungen:**  
(100x100 mm, 2 Löcher Dm 9 mm mit Randabstand je 10 mm)



# 10. Übungstafeln

## Übungstafel 1

Helsana

### Helsana Trail Einführung in die Technik

**Die Running-Technik**

- Kopf ruht im Gleichgewicht auf den Schultern
- Aufrechte, natürliche Oberkörperhaltung
- Ober- und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel
- Arme werden parallel zum Oberkörper geführt
- Finger sind entspannt, Daumen ruht auf dem Zeigefinger
- Ferse setzen geradlinig auf

**Die Walking-Technik**

- Aufrechter, entspannter Gang
- Kopf und Brust hoch halten, Schultern locker und entspannt
- Arme natürlich und rhythmisch im 90-Grad-Winkel mitbewegen
- Knie während der Landephase leicht gebeugt halten
- Abrollen der Ferse von der Ferse über die Zehenspitzen
- Aktiv und kraftvoll aus den Fußgelenken abstoßen

**Die Nordic-Walking-Technik**

- Mit langsamerem Schrittempo beginnen
- Steigern Sie den Armausschlag und schwingen Sie die Arme natürlich nach vorne, bis die Stockspitze am Boden greift
- Die Stöcke zeigen dabei immer nach hinten
- Spannung im Oberkörper möglichst lange halten, bis der Stock den Boden verlässt
- Stockgriff beim Einstich fest umfassen
- Beim Nach-hinten-Stecken Hand leicht öffnen

## Übungstafel 2

Helsana

### Helsana Trail Kräftigungsübungen

Die abgebildeten Übungen bringen einen maximalen Trainingseffekt zur Kräftigung der Muskulatur.

**Wadenmuskulatur**

**Ausführung:** Hüftknie senken, Ferse parallel, um die Ferse in den Zehenstand.

**Hinweis:** Gewicht auf Vorfußverlagerung, die gesamte Knie- und die kleine Hüftmuskulatur trainieren.

**Modifikation:** Starke Übung, auf einer Treppenstufe in der Übergang, nach einwärts durchzuführen, um eine Fehlstellung zu korrigieren.

**Vordere Oberschenkelmuskulatur**

**Ausführung:** Hüftknie senken, Ferse nicht komplett geradlinig, aufrechte Haltung, Kniegelenk über dem Sprunggelenk, nach hinten nicht nach vorne neigen.

**Hinweis:** Eine Knie- oder Sprunggelenksverletzung und auch über die Ferse gehen können, diese nie geradlinig.

**Modifikation:** Übung einwärts durchzuführen.

**Rücken- und Hüftmuskulatur**

**Ausführung:** Aufrechter, entspannter, Fuß leicht nach außen drehen und dann langsam abrollen, nach hinten, ohne abzusetzen.

**Hinweis:** Die Rücken nicht abdrücken, Sprunggelenk nicht nach vorne kippen lassen.

**Seitliche Hals- und Schultergürtel**

**Ausführung:** Hüftknie senken, Ferse nicht komplett geradlinig, aufrechte Haltung, Kniegelenk über dem Sprunggelenk, nach hinten nicht nach vorne neigen.

**Hinweis:** Hüft- oder Sprunggelenksverletzung und auch über die Ferse gehen können, diese nie geradlinig.

← Aktivitäts-Muskulatur    → Trainingsrichtung, um Kräftigung zu erreichen

## Übungstafel 3

Helsana

### Helsana Trail Koordination

Durch Koordinationstraining wird Ihnen der Bewegungsablauf bewusst und Ihr Walking- bzw. Laufen wird verbessert.

**Running**

- Fußgelenkartbeit: In kleinen Schritten mit hoher Frequenz traben und bewusst aus den Fußgelenken Kräfte abdrücken. Fußspitze möglichst wenig vom Boden abheben. Das Knie des Standbeins bleibt gestreckt.
- Skipping: Knie abwechselungsweise bis zur Horizontalen erheben, das andere Bein jeweils durchstrecken. Keine Rücklage!
- Anheben: Leicht traben, die Ferse zum Gesäß hochschlagen, so dass der Oberschenkel senkrecht steht.

**Walking**

- Machen Sie kleine Schritte, bei denen Sie bewusst über die Ferse abrollen und kräftig über den Großzehennagel abstoßen.
- Schwingen Sie die Arme im rechten Winkel bewusst weit nach hinten.

**Nordic Walking**

- Laufen Sie mit vollständig gestreckten Armen und spüren Sie, wie die Rückenmuskulatur eingesetzt wird.
- Bewusstes Nach-hinten-Stecken des Stockes. Der Arm wird fast vollständig gestreckt.
- Gehen Sie mit geöffneten Händen. Dadurch wird der Stock automatisch in die richtige Stellung und den richtigen Aufsetzwinkel schwingen.

## Übungstafel 4

Helsana

### Helsana Trail Richtige Intensität

	Anforderungsgrad	Merkmale
1	sehr leicht	aktive Tätigkeit
2	leicht anstrengend	intensive Arbeit, unregelmäßige Belastung
3	anstrengend	beeinträchtigte Arbeit, Spartenwechsel möglich
4	sehr anstrengend	intensive Arbeit, Spartenwechsel nicht möglich
5	maximal anstrengend	hohe intensive Arbeit, Vorkonsequenz

**Wichtig! Gesundheit**

Um einen möglichst positiven gesundheitlichen Nutzen aus dem Walking, Nordic-Walking- und Padeltraining zu ziehen, ist es wichtig, dass die Intensität nicht zu hoch ist. Zu langfristige, zu intensive Belastungen sind schädlich und können zu Verletzungen führen. Die richtige Belastungsintensität wird durch die Kombination aus der Anstrengungsintensität und der

**Messen Sie Ihre Herzfrequenz**

Das Herz ist ein wichtiges Organ des Körpers, es sorgt dafür, die Energie zu transportieren und die verschiedenen Zellen zu versorgen. Die Herzfrequenz ist ein Indikator für die Belastungsintensität und die körperliche Leistungsfähigkeit.

Die maximale Herzfrequenz kann durch folgende Formeln geschätzt werden:

- Maximalwert:  $220 - \text{Alter}$
- starke Belastung für Nordic-Walking-Training: 80-90% vom Maximalwert
- starke Belastung für technische Gehtraining: 80-90% vom Maximalwert

## Übungstafel 5

**Helsana**

### Helsana Trail Bergab-Lauftechnik

Beim Bergabgehen können die Aufprallkräfte statt auf das Mehrfache des Körpergewichts absteigen. Damit Rücken und Gelenke geschont werden, ist die richtige Stock-Technik beim Abwärtslaufen besonders wichtig.

**Running**

- Leichte Rücklage
- Über den ganzen Fuß abrollen oder in den Schritt hineinutschen (der Fuß wird flach mit dem Ausenrand aufgesetzt)
- Arme werden zur Balance eingesetzt und deshalb breiter geführt

**Walking**

- Leichte Rücklage
- Klare Schritte
- Aufprall bewusst abbremsen
- Nur leichter Armeinsatz
- Langsam gehen
- Die Knie immer gebeugt halten

**Nordic Walking**

- Leichte Rücklage
- Klare Schritte
- Druck auf die Stöcke verteilen – Stock zeigt nach hinten
- Langsam gehen
- Die Knie immer gebeugt halten

Kooperationspartner:

## Übungstafel 6

**Helsana**

### Helsana Trail Bergauf-Lauftechnik

**Running**

- Schritte je nach Grad der Steigung verkürzen
- Fußabdruck intensivieren, um Oberschenkelmuskulatur zu entlasten
- Arme kräftig mitbewegen
- Oberkörper etwas weiter nach vorne geneigt

**Walking**

- Schrittlänge je nach Grad der Steigung verkürzen
- Kräftiger Fußabdruck
- Arme schwingen kräftig mit
- Oberkörper etwas weiter nach vorne geneigt

**Nordic Walking**

- Schrittlänge wird beibehalten
- Kräftiger Fußabdruck
- Armeinsatz intensivieren
- Oberkörper etwas weiter nach vorne geneigt

Kooperationspartner:

## Übungstafel 7

**Helsana**

### Helsana Trail Dehnen

Nach dem Walking/Running können die Muskeln durch Stretching optimal gedehnt werden. Stretching hilft, Muskelverhärtungen vorzubeugen und bei verkürzten Muskeln bereits vorhandene Spannungen zu lösen. Regelmäßig ausgeübtes Dehnen (mehrmals pro Woche) verbessert zudem die Beweglichkeit und kann das Wohlbefinden steigern.

<p><b>Rechte Handgelenksdehnung</b></p> <p><b>Ausführung:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper zur Seite legen, gestreckte Arme über Kopf zur Seite legen</p> <p><b>Hinweis:</b> Oberkörper nicht abdrücken, mit Beinen nicht ausschlagen</p> <p><b>Wohlfühlbereich:</b> Oberarm</p> <p><b>Ausführung:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper zur Seite legen, gestreckte Arme über Kopf zur Seite legen</p> <p><b>Hinweis:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nicht abdrücken</p> <p><b>Wohlfühlbereich:</b> Oberarm</p> <p><b>Ausführung:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper zur Seite legen, gestreckte Arme über Kopf zur Seite legen</p> <p><b>Hinweis:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nicht abdrücken</p> <p><b>Wohlfühlbereich:</b> Oberarm</p>	<p><b>Wohlfühlbereich:</b> Oberarm</p> <p><b>Ausführung:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper zur Seite legen, gestreckte Arme über Kopf zur Seite legen</p> <p><b>Hinweis:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nicht abdrücken</p> <p><b>Wohlfühlbereich:</b> Oberarm</p> <p><b>Ausführung:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper zur Seite legen, gestreckte Arme über Kopf zur Seite legen</p> <p><b>Hinweis:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nicht abdrücken</p> <p><b>Wohlfühlbereich:</b> Oberarm</p> <p><b>Ausführung:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper zur Seite legen, gestreckte Arme über Kopf zur Seite legen</p> <p><b>Hinweis:</b> Hüftknie strecken, Knie leicht gebeugt, Oberkörper nicht abdrücken</p> <p><b>Wohlfühlbereich:</b> Oberarm</p>
--	---

Kooperationspartner:

## Übungstafel 8

**Helsana**

### Helsana Trail Auslaufen

**Auslaufen**

Sind Sie so richtig in Schwung gekommen? Auf unserer Auslaufstrecke können Sie Ihren Körper wieder gedehnt beruhigen, Marschieren/laufen Sie locker und in gemächlichem Tempo. Konzentrieren Sie sich auf eine ruhige Atmung und atmen Sie darauf, sich zu entspannen. Damit beschleunigen Sie die Erholung.

**Erholung**

Sie können die Erholung mit ergänzenden Massnahmen beschleunigen. Dazu gehören in erster Linie genügend Schlaf und eine gesunde Ernährung. Aber auch regelmäßiger Saunabesuch, eine Massage oder ein warmes Bad helfen Ihnen, sich rascher zu erholen.

Kooperationspartner:

**Abmessungen und Lochung Übungstafeln (Loch Dm 9mm)::**



## Anhang 2: Gesuch für die Erstellung eines neuen Helsana Trails

Wir bitten den Trailverantwortlichen resp. die Kontaktperson, dieses Formular auszufüllen und bis 15. August des laufenden Jahres einzusenden an:

Swiss Athletics, Haus des Sports, Ewa Maeder, Postfach 606, 3000 Bern 22.

### 1. Trägerschaft / Juristische Person („Trailverantwortlicher“)

Verein/Organisation, etc.: .....

Strasse: ..... PLZ, Ort: .....

### 2. Kontaktperson

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: ..... PLZ, Ort: .....

Tel-Nr. P: ..... Tel-Nr. G: .....

Handy-Nr.: ..... E-Mail: .....

### 3. Beabsichtigter Standort des Helsana Trails

Ortschaft: ..... Name des Waldes / Geländes\*: .....

Beim Trail handelt es sich (bitte ankreuzen)

um eine Umrüstung eines bereits bestehenden Lauffrääfs.

um eine Neuerstellung.

### 4. Beabsichtigte Strecken des Helsana Trails

Weisen die beabsichtigten Strecken Schnittstellen zu Wanderwegen auf?

Ja

Nein

Falls ja, bitte angeben wie viele und auf Karte unter \* einzeichnen / markieren.

.....

\*Karte des Waldes / des Geländes mit den drei beabsichtigten Strecken sowie, falls vorhanden, eingezeichneten Schnittstellen zu Wanderwegen, beilegen.

## 5. Bewilligungsgrundlagen

- Es muss mit der kantonalen Wanderweg-Fachstelle oder der kantonalen Wanderweg-Fachorganisation gem. Liste in Anhang 6 Kontakt aufgenommen worden sein und eine schriftliche Bewilligung muss vorliegen. Diese (oder Kopie davon) dem Anhang 2 beilegen:

- Ja (kantonale Wanderweg-Fachstelle)
- Ja (kantonale Wanderweg-Fachorganisation)
- Ja (wanderwegverantwortliche Person der Gemeinde/n)

- Weitere nötige Bewilligungen, (u.a. von kantonalen Fachstellen für Natur- und Landschafts-schutz- und der Jagdverwaltung) für die Erstellung des Helsana Trails liegen bereits vor. Bitte untenstehend auflisten, welche Bewilligungen, von welchen zuständigen Stellen vorliegen und diese (oder Kopien davon) dem Anhang 2 beilegen.

.....

.....

.....

.....

.....

- Wir könnten die Eröffnung des Helsana Trails vornehmen per (bitte prov. Datum angeben):

.....

- Die Eröffnung des Helsana Trails könnte in einen offizielle / öffentlichen Dorf-/Stadt-/Vereinsevent eingebettet werden:

- Ja      Event: .....
- Nein

## 6. Bemerkungen

.....

.....

.....

### Anhang 3: Terminplanung für die Erstellung eines neuen Helsana Trails

Aufgabe	Trailverantwortlicher	Swiss Athletics Ryffel Running Helsana	Druck Produktions- resp. Lieferfirma	Termin vor Eröffnung
Detailabklärungen und Einholen der Bewilligungen (schriftlich) bei den Grundeigentümern, Gemeinden, Forstverwaltungen	X			25. Woche
Rekognoszierung und Festlegung der definitiven Strecke mit einem Vertreter von Ryffel Running. Orientierung über den Stand der Arbeiten, Bewilligungen, usw.	X	X		20. Woche
Streckenplan an Ryffel Running zustellen zur Herstellung der Starttafel(n). Bestätigung, dass alle notwendigen Bewilligungen eingeholt wurden.	X			18. Woche
Bestellung des Beschilderungsmaterials (s. Formular Anhang 4)	X	X	X	16. Woche
Detailarbeiten, Pressekampagne und Vorbereitung der Eröffnung in Absprache mit Swiss Athletics und Helsana	X	X	X	10. Woche
Lieferung des Beschilderungsmaterials			X	5. Woche
Installation des Beschilderungsmaterials.	X			5. Woche – 1. Woche
Ausführung der Medienarbeit in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics und Helsana	X	X		4. Woche
Einladungen für die Eröffnungsfeier in Absprache mit Swiss Athletics und Helsana	X	X		4. Woche
Installationen und letzte Vorbereitungen vor Ort	X			1. Woche
Eröffnungsfeier (wann immer möglich mit Vertretung / Repräsentation von Swiss Athletics und Helsana)	X	X		0. Woche
Medienarbeit/Nachtrag in Absprache mit Swiss Athletics und Helsana	X	X		bis 1 Woche nach Event

## **Anhang 4: Material – Bestellformular für neue Helsana Trails**

Mit diesem Formular kann das gesamte neue Beschilderungsmaterial (s. auch Anhang 3 Terminplanung für die Erstellung eines neuen Helsana Trails) bestellt werden. Auf Anfrage kann als Hilfe hierzu auch eine detaillierte Excelliste (Stückzahlliste) bei Swiss Athletics angefordert werden. Das Material für einen neuen Helsana Trail wird als Gesamtpaket geliefert. Die Lieferfrist wird nach Eingang der Bestellung durch Swiss Athletics abgeklärt und bekanntgegeben.

### **1. Standort des Trails / Name des Trails:**

.....

### **2. Lieferadresse für Material:**

Die Zustelladresse für Trailset-Lieferungen muss während den üblichen Bürozeiten ohne Voranmeldung besetzt sein und es muss eine palettierte Sendung gegen Empfangsquittung entgegengenommen werden können. Am besten eignen sich als Zustelladressen öffentliche Stellen, Ämter, Werkhöfe u.ä., die mit den gängigen Navigationssystemen problemlos auffindbar sind. Die Anlieferadresse muss mit LKW anfahrbar und ebenerdig sein. Zur kompletten Lieferadresse gehören auch Name, Telefonnummer und Email-Adresse einer Bezugsperson, die bei Anlieferungsproblemen kontaktiert werden kann.

Zwingend benötigte Angaben hierzu sind:

Name des Amtes/der Stelle/des Werkhofs

.....

Öffnungszeiten

.....

Tel. Nummer (während Bürozeiten besetzt)

.....

E-Mail - Adresse (regelmässig bearbeitet)

.....

Zustelladresse (mit Navigationssystem problemlos auffindbar)

.....

Name und Tel. Nummer der Bezugsperson für die Material - Entgegennahme

.....

3. **Wegweiser**, bitte gewünschte Anzahl und Sprache der Wegweiser angeben:

	Deutsch	Französisch	Italienisch	Rätoromanisch
<b>Wegweiser Start</b>				
<b>Wegweiser Garderobe</b>				

4. **Starttafeln gross und klein / einsprachig**, bitte gewünschte Anzahl und Sprache der Starttafel(n) angeben:

	Deutsch	Französisch	Italienisch	Rätoromanisch
<b>Starttafel gross</b>				
<b>Starttafel klein</b>				

**Starttafeln gross und klein / zwei- oder mehrsprachig**, bitte gewünschte Anzahl und Sprachkombination der Starttafel(n) angeben:

	d/f	d/f/i	d/rr
<b>Starttafel gross</b>			
<b>Starttafel klein</b>			

5. **Streckenmarkierungen**, bitte gewünschte Anzahl angeben:

	Anzahl	Sprache
<b>Streckenmarkierung blau</b>		x
<b>Streckenmarkierung grün</b>		x
<b>Streckenmarkierung gelb</b>		x
<b>Streckenmarkierung blau / grün</b>		x
<b>Streckenmarkierung blau / gelb</b>		x
<b>Streckenmarkierung grün / gelb</b>		x
<b>Streckenmarkierung blau / grün / gelb</b>		x
<b>Streckenmarkierung rot ‚Abkürzung‘</b>		
<b>Streckenmarkierung rot ohne Text</b>		x

6. **Zwischenmarkierungen**, bitte gewünschte Zwischenmarkierung angeben:  
 blau: .....

grün: .....

gelb: .....

blau/grün: .....

blau / gelb: .....

grün / gelb: .....

blau / grün / gelb: .....

**7. Distanzmarkierungen**, bitte gewünschte Distanzmarkierungen angeben:

blau (inkl. km-Angabe): .....

grün (inkl. km-Angabe): .....

gelb (inkl. km-Angabe): .....

blau/grün (inkl. km-Angabe pro Farbe): .....

blau / gelb (inkl. km-Angabe pro Farbe): .....

grün / gelb (inkl. km-Angaben pro Farbe): .....

blau / grün / gelb (inkl. km-Angabe pro Farbe): .....

.....

.....

**8. Übungstafeln**, bitte gewünschte Nummer(n) und Sprache(n) angeben:

Tafel	Deutsch	Französisch	Italienisch	Rätoromanisch
<b>1. Einführung Technik</b>				
<b>2. Kräftigung</b>				
<b>3. Koordination</b>				
<b>4. Richtige Intensität</b>				
<b>5. Bergab-Lauftechnik</b>				
<b>6. Bergauf-Lauftechnik</b>				
<b>7. Dehnen</b>				
<b>8. Auslaufen</b>				

Datum:.....Unterschrift: .....

Dieses Dokument bitte einsenden an: Swiss Athletics, Haus des Sports, Ewa Maeder,  
Postfach 606, 3000 Bern 22

## **Anhang 5: Unterhaltsprotokoll** (inkl. Material-Nachbestellformular)

### **1. Standort des Trails / Name des Trails:**

.....

### **2. Post – Lieferadresse für Nachbestellungen (bis 30kg):**

Material – Nachbestellungen werden per Post zugestellt, es sei denn die Bestellung überschreitet ein Gewicht von 30kg. (Überschreitet eine Nachbestellung 30kg, wird die Nachbestellung an die gültige / vorhandene Lieferadresse, s. Anhang 4 Punkt 2, zugestellt).

Name:..... Vorname:.....

Strasse:..... Hausnummer:.....

Postleitzahl:..... Ort:.....

Adresszusatz:.....

### **3. Kontrollbericht für** (zutreffenden Monat ankreuzen)

- März
- April
- Mai
- Juni
- August
- September
- Oktober

### **4. Zustandsbericht** (bitte ankreuzen resp. ausfüllen)

- Der Trail ist in einem guten Zustand; alle Markierungen sind in genügender Anzahl vorhanden
- Bei der Kontrolle wurde festgestellt, dass einige Beschilderungen beschädigt sind oder fehlen. Bitte stellen Sie mir folgende Schilder neu zu:

5. **Wegweiser**, bitte gewünschte Anzahl und Sprache der Wegweiser angeben:

	Deutsch	Französisch	Italienisch	Rätoromanisch
<b>Wegweiser Start</b>				
<b>Wegweiser Garderobe</b>				

6. **Starttafeln gross und klein / einsprachig**, bitte gewünschte Anzahl und Sprache der Starttafel(n) angeben:

	Deutsch	Französisch	Italienisch	Rätoromanisch
<b>Starttafel gross</b>				
<b>Starttafel klein</b>				

**Starttafeln gross und klein / zwei- oder mehrsprachig**, bitte gewünschte Anzahl und Sprachkombination der Starttafel(n) angeben:

	d/f	d/f/i	d/rr
<b>Starttafel gross</b>			
<b>Starttafel klein</b>			

7. **Streckenmarkierungen**, bitte gewünschte Anzahl angeben:

	Anzahl	Sprache
<b>Streckenmarkierung blau</b>		x
<b>Streckenmarkierung grün</b>		x
<b>Streckenmarkierung gelb</b>		x
<b>Streckenmarkierung blau / grün</b>		x
<b>Streckenmarkierung blau / gelb</b>		x
<b>Streckenmarkierung grün / gelb</b>		x
<b>Streckenmarkierung blau / grün / gelb</b>		x
<b>Streckenmarkierung rot ‚Abkürzung‘</b>		
<b>Streckenmarkierung rot ohne Text</b>		x

8. **Zwischenmarkierungen**, bitte gewünschte Zwischenmarkierung angeben:  
 blau: .....

grün: .....

gelb: .....

blau/grün: .....

blau / gelb: .....

grün / gelb: .....

blau / grün / gelb: .....

**9. Distanzmarkierungen**, bitte gewünschte Distanzmarkierungen angeben:

blau (inkl. km-Angabe): .....

grün (inkl. km-Angabe): .....

gelb (inkl. km-Angabe): .....

blau/grün (inkl. km-Angabe pro Farbe): .....

blau / gelb (inkl. km-Angabe pro Farbe): .....

grün / gelb (inkl. km-Angaben pro Farbe): .....

blau / grün / gelb (inkl. km-Angabe pro Farbe): .....

.....

.....

**10. Übungstafeln**, bitte gewünschte Nummer(n) und Sprache(n) angeben:

Tafel	Deutsch	Französisch	Italienisch	Rätoromanisch
<b>1. Einführung Technik</b>				
<b>2. Kräftigung</b>				
<b>3. Koordination</b>				
<b>4. Richtige Intensität</b>				
<b>5. Bergab-Lauftechnik</b>				
<b>6. Bergauf-Lauftechnik</b>				
<b>7. Dehnen</b>				
<b>8. Auslaufen</b>				

Hiermit wird bestätigt, dass alle Strecken des genannten Helsana Trails im angegebenen Monat kontrolliert und allfällige Mängel identifiziert wurden. Weiter wird bestätigt, dass nach Erhalt des Materials die Mängel behoben werden.

Die Auszahlung erfolgt gem. Punkt 6.2 der Vereinbarung zwischen Swiss Athletics und dem Trailverantwortlichen.

Datum:.....Unterschrift: .....

Dieses Dokument bitte bis am **letzten Freitag des entsprechenden Kontrollmonats** einsenden an: Swiss Athletics, Haus des Sports, Ewa Maeder, Postfach 606, 3000 Bern 22.

## Anhang 6: Liste Kantonale Wanderweg-Fachstellen und -Fachorganisationen

Kanton	Vorname	Nachname	Telefon	Email	Vereins/Organisation	Organisation 2	Strasse/Nr.	Zusatz	PLZ	Ort
AG	Horst	Seger		h.seger@bluewin.ch	Aargauer Wanderwege		Dorfstrasse 7	Postfach 19	5036	Oberentfelden
AG	Roland	Bernhard	062 835 33 02	roland.bernhard@ag.ch	Departement Bau, Verkehr und Umwelt Kanton AG		Bödelstrasse 22		5001	Aarau
AI	Patric	Hautle	079 711 81 61	patric.hautle@gmx.ch	Appenzellerland Tourismus AI		Hauptgasse 4		9050	Aппerzell
AI	Reinhold	Boer	+41 71 788 93 33	reinh.boer@stud.ai.ch	Bau- und Umweltschutzdepartement	Fachstelle Fuss- und Wanderwege	Staubstrasse 8		9050	Aппerzell
AR	Andreas	Brunner	+41 71 232 26 34	andreas.brunner@strimatter-partner.ch	Vereinigung Appenzel A.Rh. Wanderwege VAW		Vadianstrasse 37		9001	St. Gallen
AR	Andreas	Schöll	+41 71 353 67 94	andreas.schoell@ar.ch	Planungsamt Appenzel A. Rh.	Fachstelle Fuss- und Wanderwege	Kasernenstrasse 17a		9102	Herisau
BE	Hans-Ueli	von Gunten	+41 31 340 03 03	vongunten.hu@bernerwanderwege.ch	Berner Wanderwege		Moserstrasse 27	Postfach 263	3000	Bern 26
BE	Peter	Leuch	+41 31 633 35 93	peter.leuch@be.ch	Kantonales Tiefbauamt		Reberstrasse 11		3011	Bern
BL/BS	Warner	Maderlin	+41 61 791 98 45	cw.maderlin@bluewin.ch	Wanderwege beider Basal		Schanzenstrasse 8a		4410	Liestal
BL	Doris	Casaul	+41 61 925 53 90	doris.casaul@bl.ch	Amt für Raumplanung			Postfach	4410	Liestal
BS	Barbara	Auer	+41 61 367 40 39	barbara.auer@bs.ch	Bau- und Verkehrsdepartement des Kantons Basel-Stadt		Hünsteingrüt 11	Postfach	4001	Basel
FL	Olav	Beck	+423 236 64 03	olav.beck@awm.li.li	Amt für Wald, Natur und Landschaft		Dr. Grass-Strasse 10		9490	Vaduz
FR	Chantal	Pythou	+41 26 407 70 20	chantal.pythou@pays-de-tribourg.ch	Union Fribourgeoise du Tourisme UFT (FR)		Route de la Glâne 107	Case postale 1560	1701	Fribourg
FR	Simon	Richot	+41 26 305 61 60	richot@fr.ch	SoLA - Section aménagement cantonal		Rue des Châtaignes 17	Case postale	1701	Fribourg
GE	Jean-Claude	Ome	+41 22 340 15 30	jcme@bluewin.ch	Genève Rando		Rue des Confessions 3		1203	Genève
GE	Luc	Delley	+41 22 388 33 43	luc.delley@etat.ge.ch	DIM - Département de l'intérieur et de la mobilité		rue des Bâtiers 7	Case postale	1203	Genève
GL	Ruedi	Blumer	+41 55 622 36 11	info@glarnerwanderwege.ch	Glarner Wanderwege		Rain 1		8753	Mollis
GL	Lily	Jenny	+41 55 646 64 02	lily.jenny@gli.ch	Departement Bau und Umwelt		Kirchstrasse 2		8750	Glarus
GR	Paul	Allemann	+41 81 258 34 02	paul.allemann@buen.ch	BAW Bündler Wanderwege		Komplatz 12		7000	Chur
GR	Peter	Strimmann	+41 81 257 37 11	peter.strimmann@ba-gr.ch	Tiefbauamt Graubünden	Fachstelle Langsamverkehr	Grabenstrasse 30		7001	Chur
JU	Martin	Chaignat	+41 32 484 01 04	martin.chaignat@bluewin.ch	Association jurassienne de tourisme lobéâtre		Doc le Creux		2714	Les Genevez
JU	Fascal	Guery	+41 32 420 31 17	fascal.guery@jura.ch	Service de l'aménagement du territoire		Rue des Pâtures 2		2900	Delémont
LU	Walter	Steiner	+41 41 458 16 38	walter.steiner@bluewin.ch	Luzerner Wanderwege		Gällmat 39		6026	Rain
LU	Bruno	Zasso	+41 41 228 31 04	bruno.zasso@lu.ch	Funk. Raumplanungamt		Postfach 3005		6002	Luzern
NE	Jean	Schenk	+41 32 913 26 94	jschenk@bluewin.ch	Neuchâtel Rando		Winkelried 43		2300	La Chaux-de-Fonds
NE	Olivier	Déhon	+41 32 899 47 53	service.amenagementterritoire@ne.ch	Service de l'aménagement du territoire		Tivolé 5		2001	Neuchâtel 3
NW	Paul	Odermatt	+41 (0)41 610 31 53	p_oedmatt@bluewin.ch	Nidwaldner Wanderwege		Schinhaltenstrasse 30		6370	Oberdorf NW
NW	Rudolf	Görber	+41 41 618 40 33	rudolf.gorber@nw.ch	Kantonales Oberforstamt	Fachstelle Wanderwege	Kreuzstrasse 2		6371	Stans
OW	Hans	Rychen	+41 41 637 29 40	hrychen@ow.ch	Obwaldner Wanderwege		Terracedstrasse 30		6390	Engelberg
OW	Ernst	Delia Torre	+41 41 666 63 26	ernst.deliatorre@ow.ch	Hoch- und Tiefbauamt Obwalden	Fuss- und Wanderwege	Röselstrasse 3		6061	Sarnen 1
SG	Viktor	Styger	+41 71 994 29 11	info@sg-wanderwege.ch	Kantonale St. Gallische Wanderwege		Toggenburger Strasse 20		9652	Neu St. Johann
SG	Janet	Schoeb	+41 71 229 31 50	janet.schoeb@sg.ch	Strasseninspektorat des Kantons St. Gallen	Fachstelle Langsamverkehr	Lärntalstrasse 54	Fachstelle Langsamverkehr	9001	St. Gallen
SH	Henz	Trachler	+41 52 657 13 35	henztrachler@sh.ch	Schaffhauser Wanderwege		Vogelweg 3		8253	Dessenhofen
SH	Bruno	Tissi	+41 52 632 73 54	bruno.tissi@sh.ch	Kantonales Forstamt		Herrnacker 3		8200	Schaffhausen
SO	Hans	Kuepfer		hans.kuepfer@gmail.com	Solothurner Wanderwege		Reichenbergstrasse 38		4528	Zuchwil
SO	Brigitte	Scheltke	+41 32 627 35 74	brigitte.scheltke@so.ch	Kantonales Amt für Raumplanung		Werkhofstrasse 59		4500	Solothurn
SZ	Erni	Gwerder	+41 41 830 10 73	info@schwyzer-wanderwege.ch	Schwyzer Wanderwege		Bären 18	Postfach 261	6436	Muchthal
SZ	Beat	Fuchs	+41 55 422 30 42	beat.fuchs@sz.ch	Amt für Wald und Naturgefahren	Fachstelle Fuss- und Wanderwege	Hauptstrasse 81		8640	Einsiedeln
TG	Stefan	Bircher		stergauer-wanderwege@bluewin.ch	Thurgauer Wanderwege		untere Holdenstrasse 1		8526	Oberneunforn
TG	Bruno	Rudolf	052 724 29 28	bruno.rudolf@tg.ch	Kantonales Tiefbauamt		Vernahunggebäude Promenade		8510	Prattenfeld
TI	Giorgio	Campiche	+41 91 862 33 27	info@ti.ch	Associazione ticinese per i sentieri escursionistici		Contrada Cav. Pollanda 4		6710	Biasca
TI	Stéphane	Grausauer	+41 91 814 49 07	stephane.grausauer@ti.ch	Dipartimento del Territorio	Ufficio delle Infrastrutture dei trasporti	Via Legnano 23		6900	Bellinzona
UR	Beat	Zraggen	+41 79 302 06 32	zraggenvdh@bluewin.ch	Urer Wanderwege		Alfendstrasse 14		6467	Schaffdorf
UR	Adrian	Arnold	+41 41 875 24 27	ad.arnold@ur.ch	Amt für Raumentwicklung des Kantons Uri	Fachstelle für Wanderwege	Rothausplatz 5		6460	Altdorf UR
VD	Bernard	Matthey-Doret	021 795 45 23	commissio_n_techique@avtp.ch	Association Vaudoise de Tourisme Pédagoge		Ch. des Pierrettes 30		1093	La Conversion
VD	Vincent	Kressenbühl	+41 21 310 73 73	vincent.kressenbuehl@vd.ch	Département des Infrastructures		Avenue de l'Université 3		1014	Lausanne
VS	Angelica	Brunner	+41 33 337 38 83	oberwaller@valais.ch	Valaisrdo		Rue de Pré-Fleur 6	Case postale 23	1951	Sion
VS	Charly	Wulfschla	+41 27 606 32 25	charly.wulfschla@admin.vs.ch	Dienststelle für Wald und Landschaft		rue des Cèdres 11		1950	Sion
ZG	Alfred	Knuessel	+41 41 723 68 00	alfred.knuessel@zuger-wanderwege.ch	Zuger Wanderwege		Bretten 1		6343	Rothenz
ZG	Stefan	Bingler	+41 41 728 54 89	stefan.bingler@zgd.ch	Kant. Amt für Raumplanung		Aapstrasse 5	Postfach	6309	Zug
ZH	Stefan	Jucker	+41 44 771 33 86	stefan.jucker@zuercher-wanderwege.ch	Zürcher Wanderwege ZAW		Stizenstrasse 36 / Postfach		8712	Stäfa
ZH	Franz	Kistler	+41 43 299 32 42	franz.kistler@bd.zh.ch	Amt für Raumordnung und Vermessung		Stämpfenbadstrasse 14		8001	Zürich
CH	Pietro	Cattaneo	+41 31 370 10 31	pietro.cattaneo@wander.ch	Schweizer Wanderwege		Monbijoustrasse 81	Postfach	3000	Bern 23

Kantonale Wanderweg-Fachstelle

Wanderweg-Fachorganisation

Fett markiert: primäre Kontaktperson