



www.wien-rundumadum.at

Liebe/r Trail-Läufer/in!

Herzlich willkommen beim 5. Vienna Winter Trail am 7.1.2023 – schön, dass ihr dabei seid!

Gleich vorweg, um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Der **Vienna Winter Trail** ist ein Erlebnislaf und kein Wettkampf - der Spaß am Trailrunning und das Erleben der Natur stehen im Vordergrund. Sobald die maximale Teilnehmerzahl von 250 erreicht ist, sind keine Nachmeldungen mehr möglich. Hier alle Infos, die Ihr für den Lauftag braucht.

Trinkbecher:

Wir wurden von vielen Läufern ersucht, wie schon beim Wien Rundumadum keine Plastikbecher mehr an den Verpflegungsstellen anzubieten. Das ist ganz in unserem Sinne, den Müllberg nicht unnötig zu vergrößern. Wir empfehlen euch daher einen Klappbecher mitzunehmen, wenn ihr an den VS Getränke konsumieren wollt.

Startbänderausgabe:

Am 7. Jänner 2023 ab 8:00 Uhr im Sportzentrum Marswiese, Neuwaldegger Str. 57A, 1170 Wien (bis jeweils 30min vor Bewerbsbeginn). Auf vielfachen Wunsch der Teilnehmer verzichten wir auf Startnummern, da diese auf Winterbekleidung nur schwer zu montieren sind. Stattdessen werden wir wie schon in den letzten Jahren beschriftete Armbänder austeilen.

Startzeiten:

Start 24km: 10:00
Start 12km: 11:30

Karennzeiten:

24km: 4 Stunden 30 Minuten
12km: 3 Stunden

Teambewerb:

Wie in der Ausschreibung angegeben ist dies ein 2er-Teambewerb. Das heißt, die beiden Partner müssen aus Sicherheitsgründen immer in Sichtweite zueinander unterwegs sein, um sich jederzeit Hilfe leisten zu können. Natürlich freuen sich auch andere Teilnehmer über eure Hilfe, falls es notwendig sein sollte :-)

Orientierung auf der Strecke:

Ihr habt 2 Möglichkeiten euch auf der Strecke zu orientieren:

1) Schilder:



Diese Schilder weisen euch den Weg von der Marswiese zu den jeweiligen Wendepunkten



Das bekannte Wien-Rundumadum-Schild begleitet euch auf dem Retourweg

2) GPS-Navigation:

Es kann leider nicht sichergestellt werden, dass alle Schilder vorhanden sind (ab und zu werden sie von Souvenirjägern abmontiert 😞). Daher empfehlen wir euch die Route auf eine Laufuhr oder auf euer Handy zu laden und euch danach zu orientieren. Viele Infos dazu findet ihr unter: <https://www.runnersworld.de/laufzubehoer/lauf-apps-im-test/>

Die benötigten Routen-Dateien könnt ihr euch bei unseren Strecken selber downloaden:

24 km <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=dpekjyylxnmdslm> bzw.

12 km <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=eyavtsxjlozzwijy>

Ihr könnt auch die GPSies App am Handy für die Orientierung verwenden.

Wendepunkte (24km am Kahlenberg bzw. 12km beim Griaß di a Gott Wirt):

Bei den Wendepunkten werden wir wieder Verpflegungsstellen einrichten, dort bieten wir euch Obst, Kuchen und kalte und warme Getränke

Außerdem liegen dort Kontrolllisten auf, bitte sagt unseren Mitarbeitern eure Startnummern, damit sie die Zeiten in die Liste eintragen

Notfalls Nummer:

Bitte speichert euch unsere Hotline-Nummer ein, unter der ihr uns am Lauftag im Notfall erreichen könnt: +43 (0) 660/2402404. Falls ihr den Bewerb vorzeitig aufgibt, ruft uns bitte unbedingt an, damit wir euch nicht später im Wald suchen 😊. Die Teilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.

Viel Spaß und Erfolg bei eurem Vienna Winter Trail Lauf/Walk !

Euer Orga-Team