



Wien Rundumadum 2022 We RUN to have FUN!

Newsletter 3/22

Kurz vor Anmeldeschluss gibt es von uns noch einmal wichtige Informationen für den nächsten Samstag!
Wir hoffen ihr seid schon genauso bereit wie wir denn in 6 Tagen fällt der Startschuss :-)

CHECK-IN:

Jede Strecke hat ihren eigenen Check-In Termin (bitte diesen unbedingt einhalten!).

- **130km und 130er Staffel:**
* Freitag 17:00 - 19:00 (inklusive unseres selbstgemachten Kaiserschmarren)
 - **Trackerausgabe 130km Einzel:** (Keine Startnummernbandabholung mehr möglich!)
* Samstag 4:30 – 5:20
 - **88km (inkl. Trackerausgabe!) & Trackerausgabe 130km Staffel**
* Samstag 6:00 - 08:20
 - **61km und 61km Staffel (inkl. Trackerausgabe!)**
* Samstag 09:00 - 11:20
 - **42km (inkl. Trackerausgabe!) beim Nationalparkhaus Lobau**
* Sonntag 12:30 - 13:20
-

Selbstverständlich sind alle Teilnehmer (ohne Begleitpersonen) zur Kaiserschmarrn-Party am Freitag 17:00 - 19:00 eingeladen. Check-In ist am Freitag allerdings nur für die 130km Einzel und Staffel möglich!

DROPBAGS:

Ihr könnt beim Check-In auch heuer wieder Dropbags abgeben (Abgabe ist für jeden Bewerb so lange möglich, so lange der Check-In geöffnet ist). Wir bringen eure Pakete mit Wechselgewand/Verpflegung/etc. zu den von euch gewählten Verpflegungsstationen. Beim Check-In werdet ihr Kisten vorfinden (für jede VS eine Kiste) wo ihr eure Bags hineingeben könnt. Es sind max. 2 Dropbags pro Person für 130km und 88km erlaubt, max.1 Dropbag für 61km und 42km pro Teilnehmer (für die beiden kurzen Strecken wird nur die VS 5 in Gerasdorf beliefert). Die Größe darf jene eines kleinen Rucksacks / Turnsackerl, etc nicht überschreiten, sonst können wir das Bag leider nicht mitnehmen. Die Dropbags werden nach dem Schließen jeder Verpflegungsstation so schnell wie möglich ins Ziel gebracht und können dann noch eine Woche lang an der Rezeption des Sportcenter Donaucity abgeholt werden.

RUCKSACK-CHECK

Wir werden auf der Strecke (bevorzugt auf den Verpflegungsstationen stichprobenartig euren Rucksack kontrollieren. Beim Check-In selbst werden wir den Rucksack nicht kontrollieren. Wir appellieren an eure Vernunft, denn vergesst nicht: all diese Dinge dienen EURER Sicherheit!

RUCKSACK

Der Rucksack muss aus Sicherheitsgründen folgendes beinhalten:

- Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Handy (auf laut gedreht!)
- GPS Tracker (Bekommt ihr von uns bei der Tracker-Ausgabe, bzw. dem Check-In am Rucksack befestigt)
- Streckenbuch
- reflektierende Bekleidung für die Nacht
(integriert in der Laufbekleidung oder Reflektortape oder Warnweste)
- Trinkflasche
- Regenjacke
- Rettungsdecke (gibt es z.B. beim Fostinger, ...)
- kleines Verbandszeug
- Trinkbecher

VERPFLEGUNG

Wir haben auch in diesem Jahr 7 Verpflegungsstellen.

- 130 KM - 7 Verpflegungsstellen + zusätzliche Suppenstation bei unserem Partner Traildog Running
 - 88 KM - 4 Verpflegungsstellen
 - 61 KM - 4 Verpflegungsstellen
 - 42 KM - 4 Verpflegungsstellen
-

Zum Trinken haben wir auf allen Stationen Wasser und Powerade, außerdem gibt es auf ein paar Stationen noch Tee bzw Cola. (ACHTUNG: Noch einmal der Hinweis – Ihr müsst euren eigenen Becher mitnehmen!!)

Zum Essen gibt es wieder Köstlichkeiten von der Bäckerei Ströck! Von Süßem über Salziges ist alles dabei. Ab der VS in Simmering gibt es dann auch noch heiße Suppe! Alles rund um die Verpflegungsstationen und auch die jeweiligen Karenzzeiten, die gelten, findet ihr unter <https://www.wien-rundumadum.at/informationen/verpflegung/>

ÜBERNACHTUNG

Das Sportcenter Donaacity ist ausgebucht. Als Alternative haben wir noch das Hotel Lenas, dieses ist nur 7 Gehminuten vom Start entfernt. Noch mehr Informationen dazu gibt es unter <https://www.wien-rundumadum.at/informationen/n%C3%A4chtigung/>

ABHOLUNG DROP-BAGS

Wer seine Drop-Bags oder sonstige vergessene Sachen abholen möchte, kann dies am Sonntag in der Früh bis 8 Uhr im Turnsaal des Sportcenter Donaacity tun. Danach besteht noch die Möglichkeit die Sachen bei der Rezeption des Sportcenters abzuholen. 1 Woche lang, aber ohne Gewähr! Danach wird der Rest entsorgt!

STRECKENBESICHTIGUNG

Unser Freund Tom wird morgen (Montag 31.10) um 18 Uhr noch eine kleine Streckenbesichtigung für alle machen. Von Gerasdorf (Bahnhof) bis zum Bisamberg. Gemütliches Lauftempo! Wer möchte kann gerne mitlaufen. Los gehts pünktlich um 18 Uhr direkt bei der VS 6 beim Bahnhof Gerasdorf.

Alle, die sich erst kürzlich angemeldet haben und daher die letzten Newsletter noch nicht bekommen haben, können sich diese als PDF auf unserer Homepage unter <https://www.wien-rundumadum.at/news/> herunterladen.

Der nächste und letzte Newsletter folgt dann nächste Woche am Mittwoch. Da bekommt ihr dann auch den Link zum Briefing-Video, das wir auch heuer wieder online stellen werden.

Wir wünschen euch einen angenehmen Start in die nächste Woche.

LG euer WRU-Team
