

RUNNER'S GUIDE



12. FEBRUAR 2023



unterstützt durch



Station T. Adkins
Straubinger Str. 15
93086 Wörth a.d. Donau

Täglich frisch:



Der **EXPERTE**

Für alle, die gern draußen sind!

since
1990

- Experten Beratung ✓
- absolute Begeisterung ✓
- riesiges Sortiment ✓
- Stammkunden-Rabatt ✓

Alles an Bekleidung, Schuhwerk und Ausrüstung rund um die Bereiche:

- Wandern
- Klettern/Bouldern
- Biken
- Trailrunning
- Trecking
- Camping
- Skitouren
- Schneeschuhwandern

Wir freuen uns auf Sie.

Ludwigstraße 7 | Wörth a. d. Donau
Mo & Mi - Fr 10 - 19 Uhr | Sa 9 - 15 Uhr
Dienstag geschlossen

www.mein-ausruester.de

Mein **Ausrüster**
Der Bergsportexperte



...und viele weitere renommierte Marken!

Hallo!

Lieber Läuferinnen und Läufer,

wir freuen uns, euch bei den Wiesenter Faschings Trails 2023 begrüßen zu dürfen.

In diesem Runner's Guide fassen wir noch einmal alle Informationen zusammen, die für den Lauf wichtig sind. Nehmt euch bitte die Zeit und lest euch alle für eure Strecke wichtigen Informationen durch.

Wenn ihr dennoch fragen habt, könnt ihr uns diese gerne unter info@runfellows.com schicken.

Wir werden euch so zeitnah wie möglich eine Antwort geben.

Wir sehen uns dann am 12. Februar 2023 in Wiesent.

Sportliche Grüße

Catarina, Christian und das gesamte Wiesenter Faschings Trails 2023 -Team

Bevor es losgeht...

Wie bei allen unseren Läufen geht es auch bei den Wiesenter Faschings Trails 2023 neben dem Spaß am Laufen um einen guten Zweck.

Diesmal unterstützen wir **Theo**. Theo ist eine Initiative des Vereins für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V. Regensburg und hat sich zum Ziel gesetzt, das Zentrum für tiergestützte Therapien Ostbayern zu errichten.

Dass hierfür viel Geld benötigt wird, kann sich jeder von uns vorstellen und so möchten wir unseren kleinen Teil dazu beitragen.

Einen Teil der Startgebühr, spenden wir an Theo. Außerdem stellen wir noch eine Spendenbox auf. Wir freuen uns über jeden, den das Thema auch bewegt.

Auch die Leichtathletik-Abteilung unterstützt Theo mit dem Erlös, der beim Grillen erzielt wird.

Von Theo selbst sind am Sonntag auch Freiwillige vor Ort, die gerne über das Vorhaben informieren und für die gute Sache Kaffee und Kuchen verkaufen.

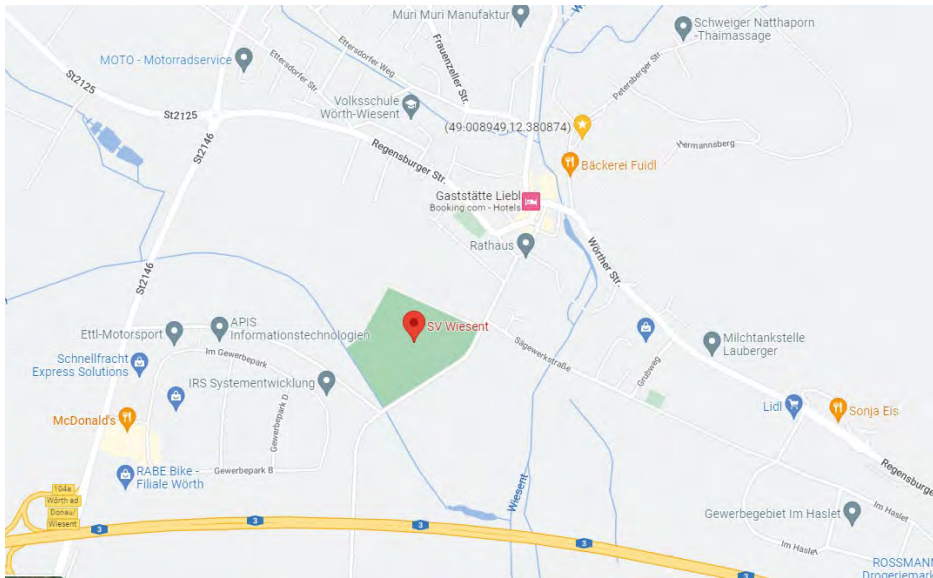


www.theo-ostbayern.de





Start und Ziel

Start und Ziel befinden sich am Sportheim des SV Wiesent,
Bahnhofstraße 14, 93109 Wiesent



Hier ist auch die Startnummernausgabe, Umkleiden, Duschen, Catering.

	Dämmerungsbeginn: 06:54
	Sonnenaufgang: 07:27
	Sonnenuntergang: 17:22
	Dämmerungsende: 17:55

Parken

Parken ist unentgeltlich am Sportheim des SV Wiesent und auf dem Festplatz der Gemeinde Wiesent möglich.



Zeitlicher Ablauf

Sonntag, 12.11.2022

Sportheim SV Wiesent, Bahnhofstraße 14, 93109 Wiesent

08:00 – 11:30 Startnummernausgabe

08:45 Briefing WiesenterFaschingsTrail50

09:00 WiesenterFaschingsTrail50

10:30 Briefing WiesenterFaschingsTrail15Walker

10:45 Start WiesenterFaschingsTrail15Walker

10:45 Briefing WiesenterFaschingsTrail30

11:00 Start WiesenterFaschingsTrail30

ab 11:00 Rahmenprogramm mit der Faschingsgesellschaft Frohsinn Narradonia, Grillen und Kaffee und Kuchen Verkauf

11:15 Briefing WiesenterFaschingsTrail15

11:30 Start WiesenterFaschingsTrail15

12:00 Start WiesenterFaschingsZwergerl

12:15 Start WiesenterFaschingsKinderTrail1.2 und 2.4

ab 12:45 Catering

19:00 Zielschluss

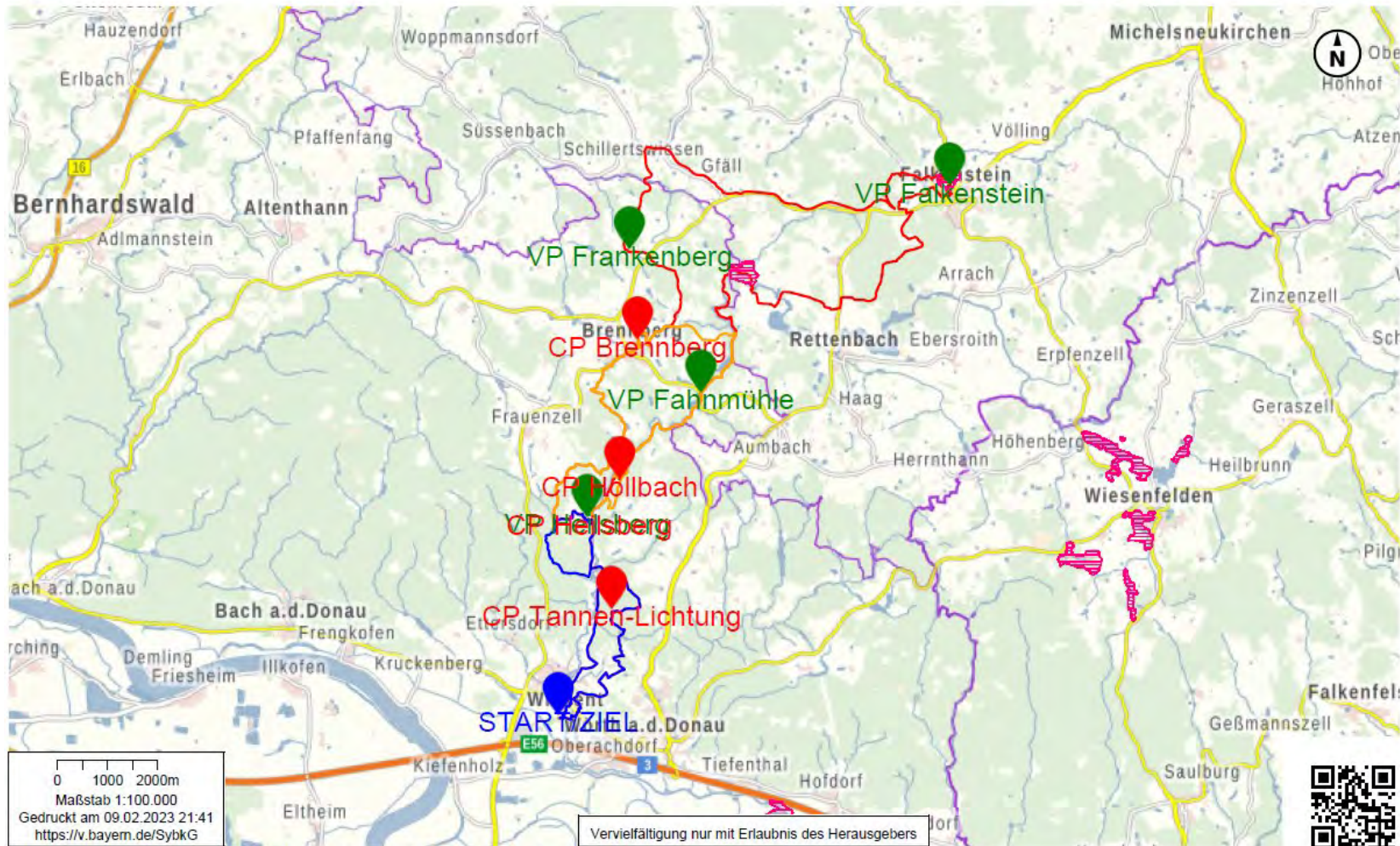
19:30 Startnummern-Tombola

Karten

Karten zum Ausdruck unter <https://v.bayern.de/SybkG>


















Bayerisches Staatsministerium
der Finanzen und für Heimat



© Bayerische Vermessungsverwaltung 2023, geoportal.bayern.de, Bayerisches Landesamt für Umwelt, EuroGeographics



Legende

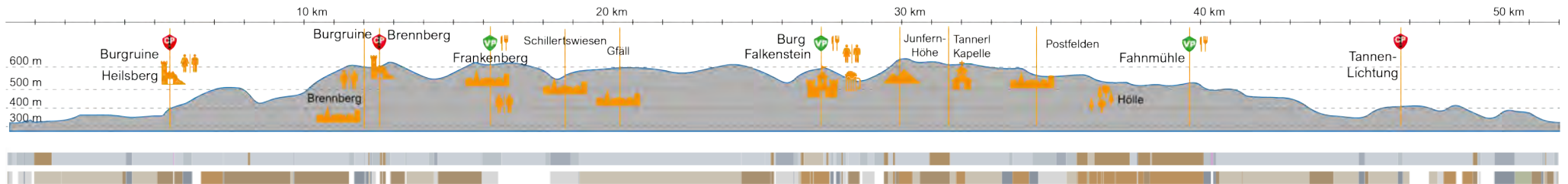
	überdachter Bereich		Dusche
	Toiletten		Erste Hilfe
	Umkleiden		Cut-Off-Zeit
	Trinkwasser		Warmgetränke
	Getränke, Iso		Verpflegung
	Versorgungspunkt		Checkpoint
	ACHTUNG! Gefahr		Info
	Naturschutzgebiet		

Strecken


WiesenterFaschingsTrail50

Startzeit: 09:00

Strecke: 51,5 km 1090 HM  1090 HM 

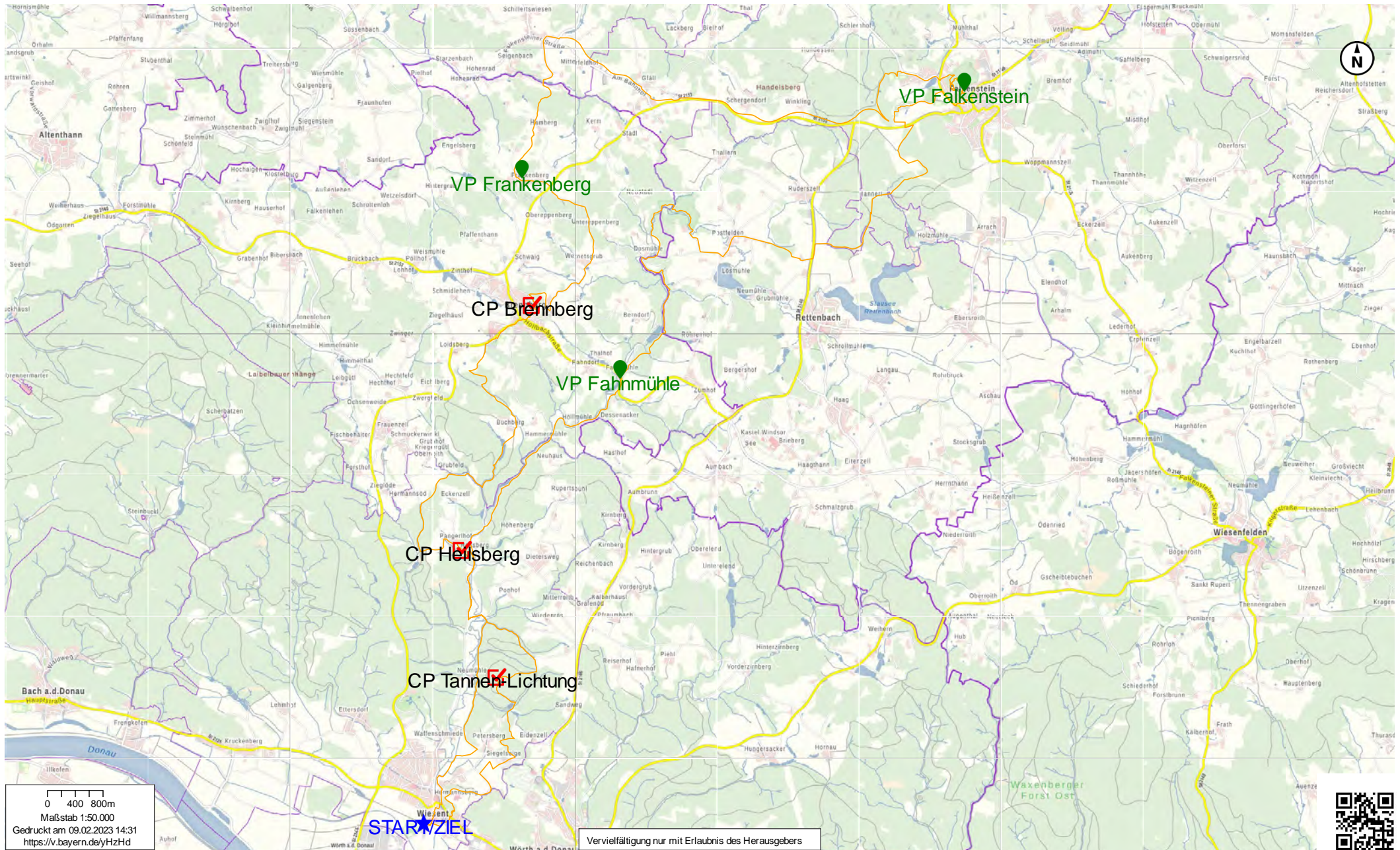


Wegtypen

	Bergwanderweg 882 m
	Wanderweg 5,93 km
	Weg / Fußweg 28,1 km
	Nebenstraße 6,12 km
	Straße 3,23 km
	Off Grid 113 m

Wegbeschaffenheit

	Alpines Gelände 605 m
	Naturbelassen 7,65 km
	Loser Untergrund 11,9 km
	Kies 17,8 km
	Befestigter Weg 4,99 km
	Asphalt 3,61 km
	Unbekannt 4,89 km



0 400 800m
Maßstab 1:50.000
Gedruckt am 09.02.2023 14:31
<https://v.bayern.de/yHzHd>

Vervielfältigung nur mit Erlaubnis des Herausgebers















































Übersicht Entfernung und Zeiten

Pace schnell: 06:00



















Pace langsam: 11:40







Ort	KM				Höhen-meter		Station	Station besetzt		Cut-Off-Zeit	t+		Split		Zeit		Pace	
	von letzter	bis nächste Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis		schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam
Start	0,0	16,2	0,0	51,5	0	0	START	08:45	09:15		00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	09:00:00	09:00:00	00:00:00	00:00:00
VP Frankenberg	16,2	11,2	16,2	35,3	530	240	VP1	10:29	12:08	12:08	01:34:00	03:03:00	01:34:00	03:03:00	10:34:00	12:03:00	00:05:48	00:11:18
VP Falkenstein	11,2	12,6	27,4	24,1	200	220	VP2	11:34	14:16	14:16	02:39:00	05:11:00	01:05:00	02:08:00	11:39:00	14:11:00	00:05:48	00:11:26
VP Fahnmühle	12,6	11,5	40,0	11,5	200	300	VP3	12:51	16:43		03:56:00	07:38:00	01:17:00	02:27:00	12:56:00	16:38:00	00:06:07	00:11:40
Ziel	11,5	0,0	51,5	0,0	160	330	Ziel	14:03	19:05	19:00	05:08:00	10:00:00	01:12:00	02:22:00	14:08:00	19:00:00	00:06:16	00:12:21

Stationen

START	      
Heilsberg	 
Brennberg	 
VP Frankenberg	       
VP Falkenstein	       
VP Fahnmühle	     
Tannen-Lichtung	
ZIEL	         

Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis
0,6	 ACHTUNG! Straßenüberquerung - Staatsstraße im Ortsbereich Wiesent
3,9	 ACHTUNG! Straßenüberquerung und Streckenführung entlang der Straße – erst am linken Straßenrand laufen und Straße dann queren
4,1	 ACHTUNG! Abzweig. Hier rechts abbiegen, Markierung RWUT30/50 folgen
5,5	  Burgruine Heilsberg 
6,4	 Ende Streckenmarkierung
12,0	  Brennberg Toiletten
12,0	 ACHTUNG! Straßenüberquerung - Kreisstraße im Ortsbereich Brennberg
12,4	  Burgruine Brennberg
15,7	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
16,2	  Frankenberg
18,7	 ACHTUNG! Straßenüberquerung - Kreisstraße im Ortsbereich Schillertswiesen
26,1	 ACHTUNG! Straßenüberquerung - Staatsstraße im Ortsbereich Falkenstein
26,3	  Ab hier NSG „Schlosspark Falkenstein“, Anfang Streckenmarkierung
26,7	 ACHTUNG! Himmelsleiter, Gefahr bei Vereisung
27,3	  Falkenstein

27,5		 Ende NSG „Schlosspark Falkenstein“, Ende Streckenmarkierung
27,8		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Falkenstein
29,4		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
31,5		Wallfahrtskirche Tannerl
33,2		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
35,6		 Ab hier NSG „Hölle“ Anfang Streckenmarkierung
36,4		 Ende NSG „Hölle“
37,5		Ende Streckenmarkierung
39,9		ACHTUNG! Streckenführung entlang der Straße am linken Straßenrand bis VP laufen, dann Straßenüberquerung
40,0		 Fahnmühle
40,0		ACHTUNG! 100 m Streckenführung entlang der Kreisstraße
43,9		ab hier Streckenmarkierung WFT15
44,8		ACHTUNG! Streckenführung 200 m entlang der Straße –am linken Straßenrand laufen
45,0		ACHTUNG! Straßenüberquerung
46,9		 Tannen-Lichtung
50,9		ACHTUNG! Sturzgefahr – Treppe am Ende des Zick-Zack-Weges



50,9

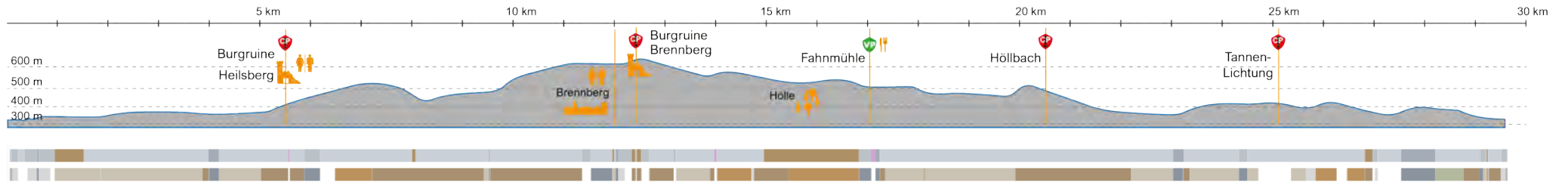


ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Wiesent


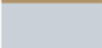
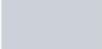
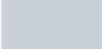

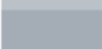

Wiesenter Faschings Trail 30

Startzeit: 11:00

Strecke: 29,6 km 700 HM  700 HM 

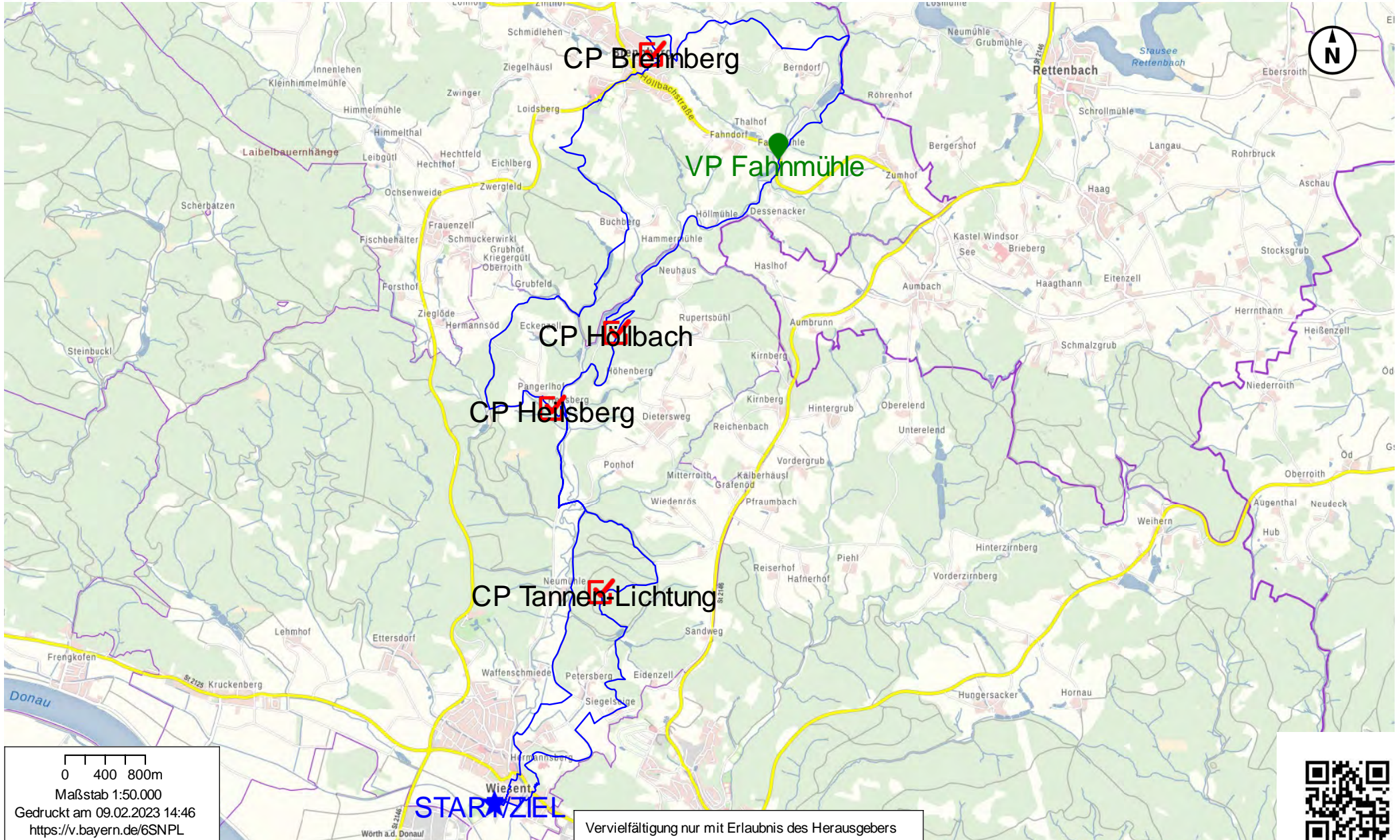


Wegtypen

	Wanderweg	2,91 km
	Weg	21,5 km
	Feldweg	871 m
	Fußweg	454 m
	Nebenstraße	2,39 km
	Straße	1,33 km
	Off Grid	168 m

Wegbeschaffenheit

	Alpines Gelände	546 m
	Naturbelassen	3,59 km
	Looser Untergrund	9,64 km
	Kies	9,55 km
	Befestigter Weg	1,09 km
	Asphalt	2,55 km
	Unbekannt	2,63 km



0 400 800m
Maßstab 1:50.000
Gedruckt am 09.02.2023 14:46
<https://v.bayern.de/6SNPL>

Vervielfältigung nur mit Erlaubnis des Herausgebers
































Übersicht Entfernung und Zeiten

Pace schnell: 05:25






















Pace langsam: 10:08





Ort	KM				Höhen-meter		Station		Station besetzt		Cut-Off-Zeit	t+		Split		Zeit		Pace	
	von letzter Station	bis nächste Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab			von	bis		schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam
Start	0,0	17,1	0,0	51,5	0	0	START	10:45	11:15		00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	11:00:00	11:00:00	00:00:00	00:00:00	
VP Fahnmühle	17,1	12,5	17,1	34,4	480	320	VP1	12:25	13:54	13:54	01:30:00	02:49:00	01:30:00	02:49:00	12:30:00	13:49:00	00:05:16	00:09:53	
Ziel	12,5	0,0	29,6	21,9	220	380	Ziel	13:35	16:05	16:00	02:40:00	05:00:00	01:10:00	02:11:00	13:40:00	16:00:00	00:05:36	00:10:29	

Stationen

START										
Heilsberg										
Brennberg										
VP Fahnmühle										
Höllbach										
Tannen-Lichtung										
ZIEL										

Besonderheiten auf der Strecke



Kilometer	Hinweis	
0,6		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Staatsstraße im Ortsbereich Wiesent
3,9		ACHTUNG! Straßenüberquerung und Streckenführung entlang der Straße – erst am linken Straßenrand laufen und Straße dann queren
4,1		ACHTUNG! Abzweig. Hier rechts abbiegen, Markierung RWUT30/50 folgen
5,5		 Burgruine Heilsberg 
6,4		Ende Streckenmarkierung
12,0		 Brennberg Toiletten
12,0		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Kreisstraße im Ortsbereich Brennberg
12,4		 Burgruine Brennberg
17,0		ACHTUNG! Streckenführung entlang der Straße am linken Straßenrand bis VP laufen, dann Straßenüberquerung
17,1		 Fahnmühle
17,1		ACHTUNG! 100 m Streckenführung entlang der Kreisstraße
20,4		 Höllbach
22,1		ab hier Streckenmarkierung WFT15
23,0		ACHTUNG! Streckenführung 200 m entlang der Straße –am linken Straßenrand laufen
23,2		ACHTUNG! Straßenüberquerung

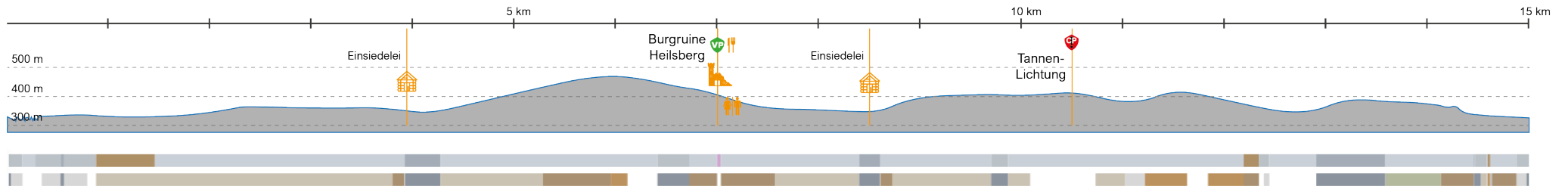
25,1		 Tannen-Lichtung
29,0		ACHTUNG! Sturzgefahr – Treppe am Ende des Zick-Zack-Weges
29,1		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Wiesent

WiesenterFaschingsTrail15 / WiesenterFaschingsTrail15Walker

Startzeit: 10:45 Walker

Startzeit: 11:30

Strecke: 15,0 km 320 HM  320 HM 

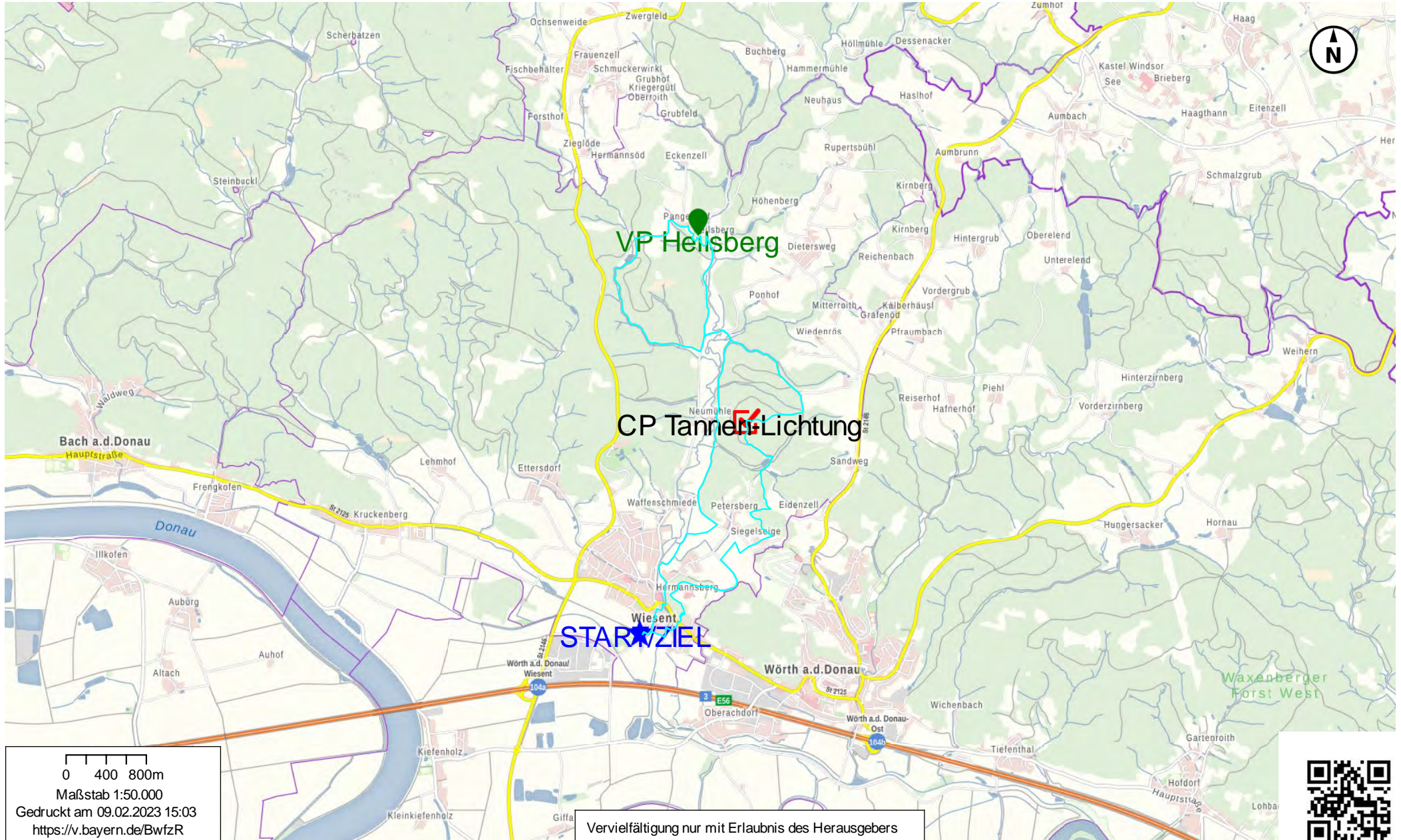


Wegtypen

	Wanderweg	756 m
	Weg	10,5 km
	Feldweg	871 m
	Nebenstraße	1,53 km
	Straße	1,29 km
	Off Grid	< 100 m

Wegbeschaffenheit

	Alpines Gelände	546 m
	Naturbelassen	957 m
	Looser Untergrund	2,43 km
	Kies	6,29 km
	Befestigter Weg	895 m
	Asphalt	1,88 km
	Unbekannt	1,97 km



Übersicht Entfernung und Zeiten

WiesenterFaschingsTrail15

Pace schnell: 04:00

Pace langsam: 12:00

Ort	KM				Höhen-meter		Station	Station besetzt		Cut-Off-Zeit	t+		Split		Zeit		Pace	
	von letzter Station	bis nächste Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis		schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam
Start	0,0	7,1	0,0	51,5	0	0	START	11:15	11:45		00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	11:30:00	11:30:00	00:00:00	00:00:00
VP Heilsberg	7,1	7,9	7,1	44,4	180	110	VP1	11:52	12:57		00:27:00	01:22:00	00:27:00	01:22:00	11:57:00	12:52:00	00:03:48	00:11:33
Ziel	7,9	0,0	15,0	36,5	140	210	Ziel	12:25	14:35	14:30	01:00:00	03:00:00	00:33:00	01:38:00	12:30:00	14:30:00	00:04:11	00:12:24



























WiesenterFaschingsTrail15Walker

Pace schnell: 08:00












Pace langsam: 16:00

Ort	KM				Höhen-meter		Station	Station besetzt		Cut-Off-Zeit	t+		Split		Zeit		Pace	
	von letzter Station	bis nächste Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis		schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam	schnell	langsam
Start	0,0	7,1	0,0	51,5	0	0	START	10:30	11:00		00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:00:00	10:45:00	10:45:00	00:00:00	00:00:00
VP Heilsberg	7,1	7,9	7,1	44,4	180	110	VP1	12:19	13:29		00:54:00	01:54:00	00:54:00	01:54:00	12:24:00	13:24:00	00:07:36	00:16:03
Ziel	7,9	0,0	15,0	36,5	140	210	Ziel	13:25	15:35	14:45	02:00:00	04:00:00	01:06:00	02:06:00	13:30:00	15:30:00	00:08:21	00:15:57

Stationen

START	      
VP Heilsberg	       
Tannen-Lichtung	
Ziel	         

Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis	
0,6		ACHTUNG! Straßenüberquerung - Staatsstraße im Ortsbereich Wiesent
3,9		ACHTUNG! Straßenüberquerung und Streckenführung entlang der Straße – erst am linken Straßenrand laufen und Straße dann queren
4,1		ACHTUNG! Abzweig WiesenterFaschingsTrail50 und WiesenterFaschingsTrail30. Hier geradeaus weiterlaufen, Markierung RWUT15 folgen
7,0	 	Heilsberg
8,4		ACHTUNG! Streckenführung 200 m entlang der Straße –am linken Straßenrand laufen
8,6		ACHTUNG! Straßenüberquerung
10,5	 	Tannen-Lichtung
14,9		ACHTUNG! Sturzgefahr – Treppe am Ende des Zick-Zack-Weges
14,9		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Wiesent

Zeitlimit, Zielschluss und Cut-Off Zeiten

Zielschluss: 19:00 Uhr

[WiesenterFaschingsTrail50](#)

Zeitlimit: 10:00 Stunden

Cut-Off-Zeiten:

VP Frankenberg: – 16,2 km – 12:08 Uhr

VP Falkenstein: – 27,4 km – 14:16 Uhr

Ziel: 19:00 Uhr

[WiesenterFaschingsTrail30](#)

Zeitlimit: 05:00 Stunden

Cut-Off-Zeiten:

VP Fahnmühle – 17,1 km - 13:40 Uhr

Ziel: 16:00 Uhr

[WiesenterFaschingsTrail15](#)

Zeitlimit: 03:00 Stunden

Cut-Off-Zeiten:

Ziel: 14:30 Uhr

[WiesenterFaschingsTrail15Walker](#)

Zeitlimit: 04:00 Stunden

Cut-Off-Zeiten:

Ziel: 14:45 Uhr

Für Teilnehmer, die im Jahr des Laufs mindestens ihr siebzigstes Lebensjahr vollenden entfallen die Cut-Off -Zeiten, sowie die Zeitlimits, es kann jedoch nicht garantiert werden, dass die Versorgungspunkte noch bis zum Eintreffen vollständig aufrechterhalten werden. Gegebenenfalls hat der Teilnehmer die Rennleitung über Telefon über das Eintreffen am Versorgungspunkt zu informieren. Der Zielschluss bleibt von dieser Ausnahmeregelung unberührt.

Strecken Kennzeichnung



ACHTUNG! Nur die WiesenterFaschingsTrail15 / WiesenterFaschingsTrail15Walker Strecke ist durchgehend gekennzeichnet.

Die WiesenterFaschingsTrail30 und die WiesenterFaschingsTrail50 Strecken sind nur im Verlauf der ersten 6,4 km (ab Kilometer 4,1 entgegen der Laufrichtung), in den Naturschutzgebieten Hölle und Schlosspark Falkenstein, sowie auf den letzten 7 km gekennzeichnet.

Die Streckenkennzeichnung ist wie folgt ausgeführt:



Versorgungspunkte

VP Heilsberg

Der VP Heilsberg befindet sich auf der Burgruine Heilsberg und ist nicht mit dem Auto zu erreichen.

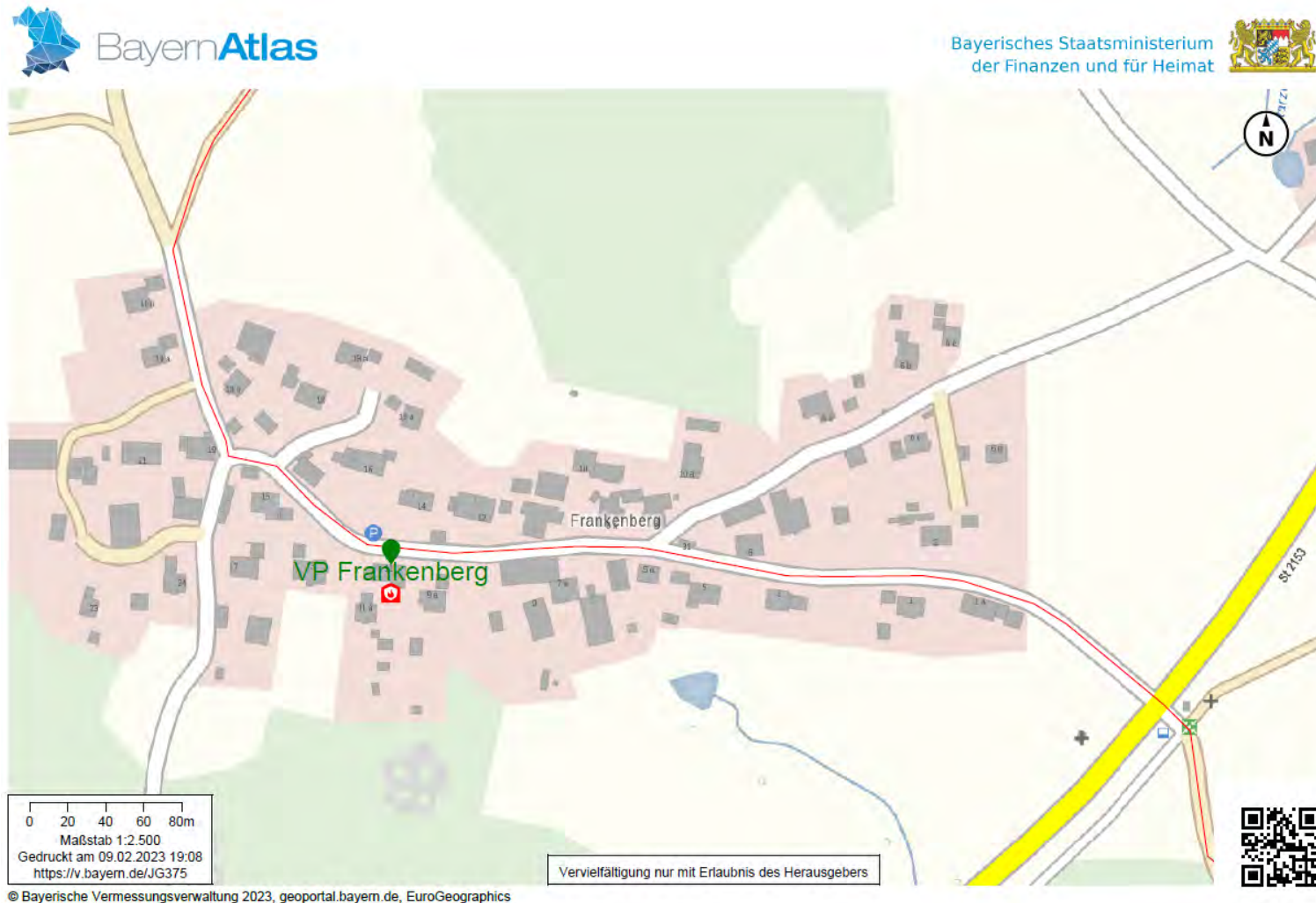
Koordinaten 49.04015366850254, 12.384994846665776



VP Frankenberg

Der VP Frankenberg befindet sich im Feuerwehrhaus der Gemeinde Frankenberg. Er ist direkt mit dem Auto zu erreichen.

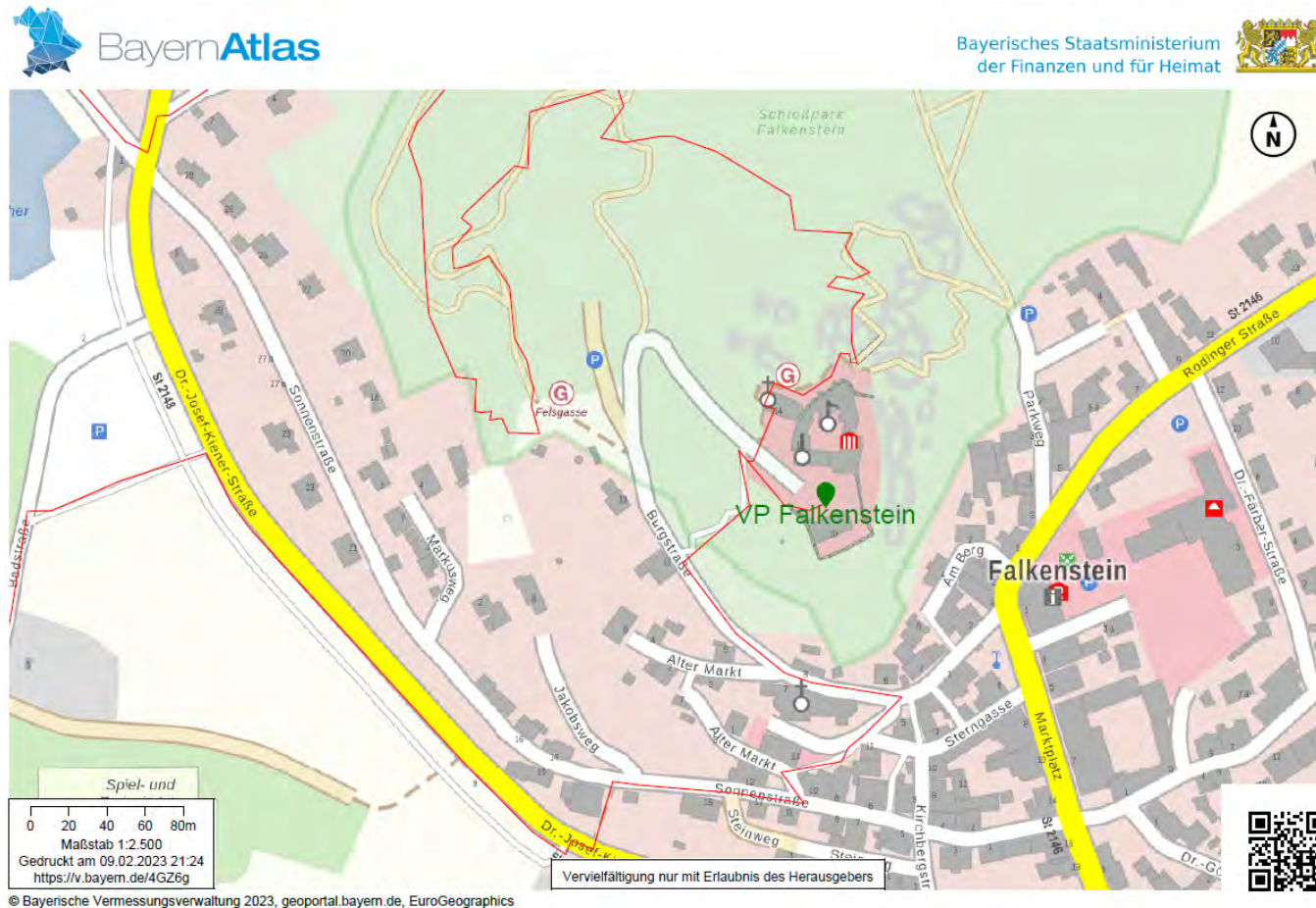
Koordinaten 49.088114208761326, 12.397016209286122



VP Falkenstein

Der VP Falkenstein befindet sich auf der Burg Falkenstein im Markt Falkenstein. Mit dem Auto kann der in unmittelbarer Nähe gelegene Parkplatz der Burg angefahren werden. Die Burg ist in einer Minute zu Fuß zu erreichen.

Koordinaten 49.09932817919437, 12.484448246585831



VP Fahnmühle

Der VP Fahnmühle befindet sich an der Verbindungsstraße zwischen Brennberg und Zumhof. Er ist direkt mit dem Auto zu erreichen.

Koordinaten 49.06213091365054, 12.41618270469231



Eigenverpflegung

Eigenverpflegung kann vor dem Start an der Startnummernausgabe abgegeben werden und wird zu den VPs transportiert. Die Verpflegung ist für jeden VP extra zu verpacken und deutlich und unverlierbar mit Namen, Strecke, Startnummer und VP zu kennzeichnen.

Drop-Bags

Pro Starter können für die WiesenterFaschingsTrail50 zwei Drop-Bags und für den WiesenterFaschingsTrail30 ein Dropbag max. 50x30x30 cm am Samstag bei der Startnummernausgabe abgegeben werden. Diese werden zu den VPs und wieder zurück ins Ziel transportiert. Die Drop-Bags können nach Zielschluss im Race-Office wieder abgeholt werden.

Die Drop-Bags sind deutlich und unverlierbar mit Namen, Strecke, Startnummer und VP zu kennzeichnen.

Für Diebstähle, Verlust oder andere Schadensfälle wird keine Haftung übernommen.

Kontrollpunkte

An den Kontrollpunkten (CP) sind gut auffindbar Papierstanzer angebracht. Hier ist die Startnummer selbst in dem entsprechenden Feld zu stanzen. An den Versorgungspunkten wird dies durch einen VP-Helfer durchgeführt, nachdem die Zwischenzeit notiert wurde.

Fehlende Kontrollstanzungen können mit einer Strafzeit bezogen auf den jeweiligen Kontrollpunkt geahndet werden.

WiesenterFaschingsTrail50

6 Kontrollstanzungen

- CP Heilsberg
- CP Brennborg
- VP Frankenberg
- VP Falkenstein
- VP Fahnmühle
- CP Tannen-Lichtung

WiesenterFaschingsTrail30

5 Kontrollstanzungen

- CP Heilsberg
- CP Brennberg
- VP Fahnmühle
- CP Höllbach
- CP Tannen-Lichtung

WiesenterFaschingsTrail15 / WiesenterFaschingsTrail15Walker

2 Kontrollstanzungen

- VP Heilsberg
- CP Tannen-Lichtung

CP Heilsberg

Der CP Heilsberg befindet sich auf der Burgruine Heilsberg am Burgfried.

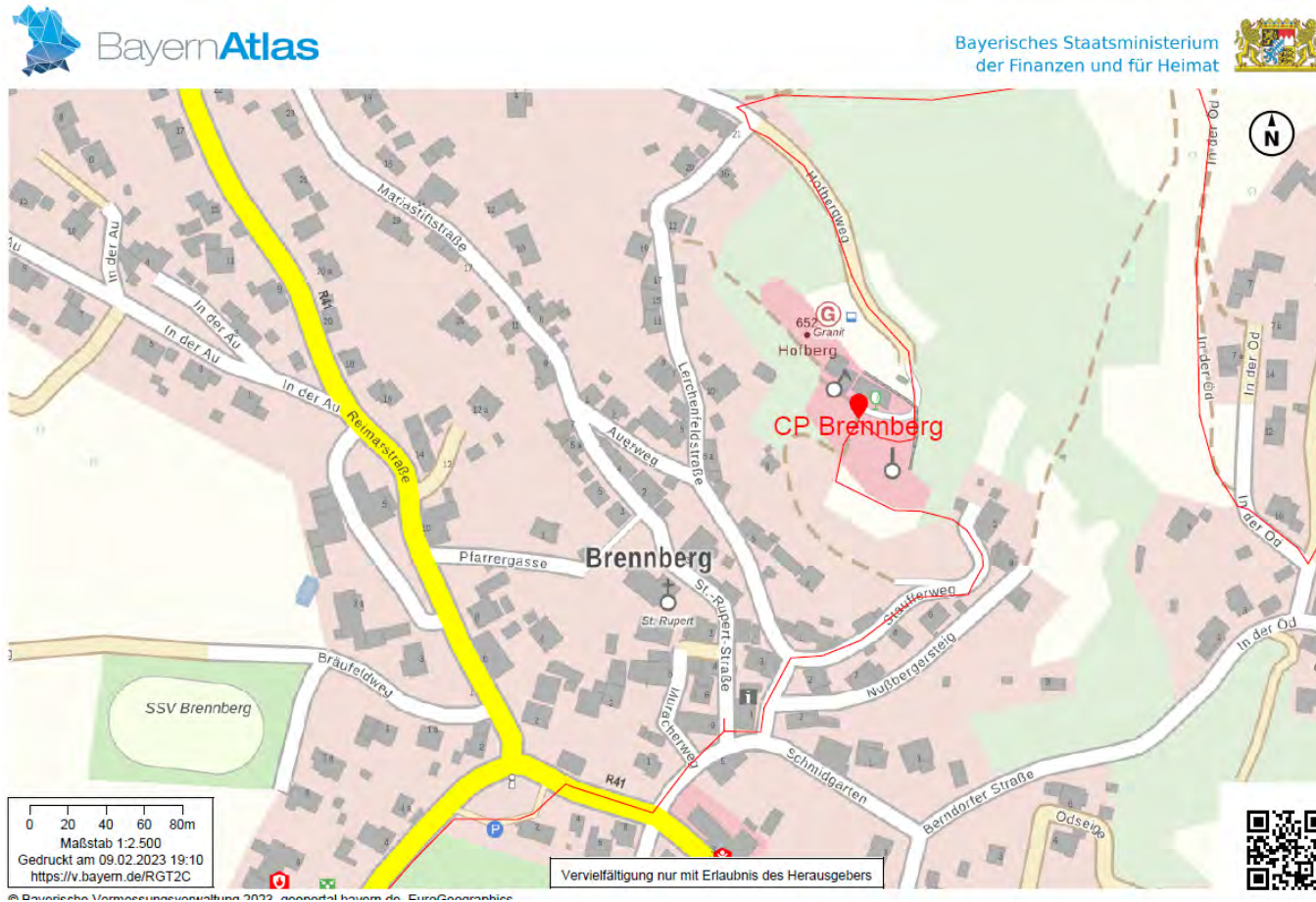
Koordinaten 49.040204218381994, 12.384951317190533



CP Brennbere

Der CP Brennbere befindet sich auf der Burgruine Brennbere an der Holzbühne.

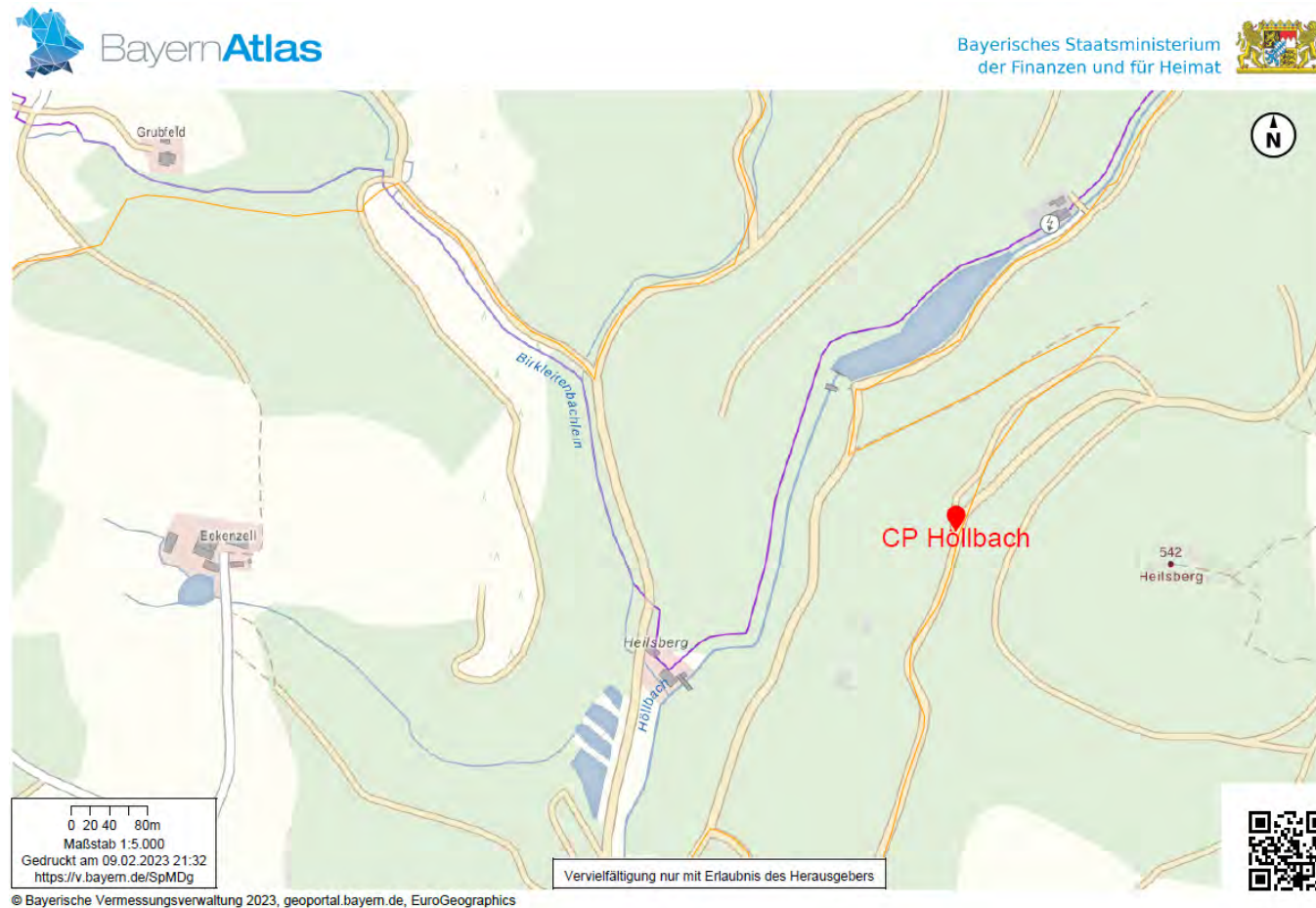
Koordinaten 49.0720069166728, 12.399159126569165



CP Höllbach

Der CP Höllbach befindet sich an einer Weggabelung östlich des Höllbachs auf Höhe des Wasserkraftwerk-Staubeckens nach Hammermühle.

Koordinaten 49.04726374496715, 12.394375617685712



CP Tannen-Lichtung

Der CP Tannenlichtung befindet sich an einer Tanne, die mitten auf einer Lichtung im Waldstück Hohenschlag bei Wiesent steht.

Koordinaten 49.02359762071876, 12.391972939057222



Pflichtausrüstung

Für alle Hauptläufe ist die Mitnahme folgender Ausrüstung während des kompletten Laufes verpflichtend.

- Trail-Lauf-Schuhe mit entsprechend griffiger Sohle
- Trinkbehälter zur Aufnahme der Getränke an den Verpflegungsstellen (es werden keine Pappbecher für Getränke gestellt)

- Notfallausrüstung (Erste-Hilfe-Set mit Pflaster, Wundauflage, Mullbinde, Rettungsdecke, Pfeife)
- Mobiltelefon mit eingespeicherter Notfallnummer
- Regenjacke

WiesenterFaschingsTrails50 und 30 zusätzlich

- Wasserbehälter mit mindestens 1,0 Liter Fassungsvermögen
- Geeignetes Navigationsgerät (Handheld, Uhr, Mobiltelefon mit entsprechender App) mit eingespeichertem GPS-Track oder
- alternativ Streckenkarten in gedruckter Version. Kartenmaterial wird online zum Druck zur Verfügung gestellt.

WiesenterFaschingsTrails50 zusätzlich

- Funktionstüchtige Stirnlampe mit Ersatzbatterien oder Ersatzakku, alternativ: Ersatzlampe

Abhängig von der Witterung empfohlene zusätzliche Ausrüstung:

- Schneeketten oder Spikes
- wasserdichte Strümpfe oder Schuhe
- Extra-Kleidung: lange Hose bzw. Beinlinge plus langes Oberteil oder Kurzarmshirt und Armlinge

Notfallnummer

Die Rennleitung ist während des Rennens telefonisch unter +49 170 7679733 erreichbar. Die Nummer befindet sich auch auf der Rückseite der Startnummer aufgedruckt.

RunFellows
Christian Bley-Unger
Lindenstraße 3
93189 Reichenbach
Version 1.0