operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

RACE BRIEFING K25

operated by lauf werkstatt events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

	K25
Länge	25 km
Höhenmeter	450 m
Abfahrt Shuttle A/B Olympiaworld	09:30
Abfahrt Shuttle C/D Olympiaworld	10:10
Starts	
Startgruppe A – Kranebitten	10:30
Startgruppe B – Kranebitten	Im Anschluss
Startgruppe C – Kranebitten	11:10
Startgruppe D – Kranebitten	Im Anschluss
Start |Ziel	Kranebitten| Olympiaworld Innsbruck

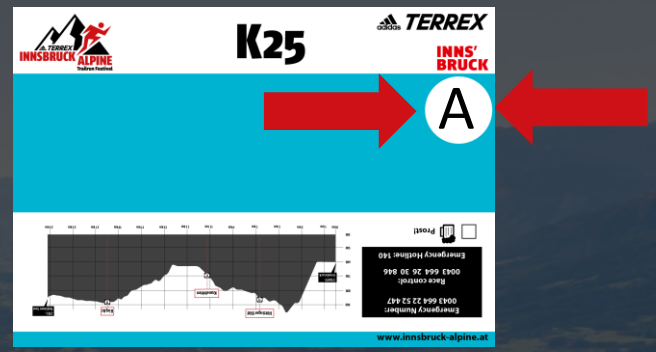
Herzlich Willkommen, wir freuen uns sehr, dass du in diesem besonderen Jahr beim IATF20 teilnimmst. Bitte lies die nachfolgenden Infos genau, damit einem erfolgreichen Wochenende in Innsbruck nichts mehr im Wege steht ;)

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg <3

Allgemeine Informationen

- Läufer werden in 200er Startgruppen (A, B,C,D) eingeteilt. Welcher Gruppe du zugeteilt bist findest du in der Läuferinfo! Die Zuordnung erfolgte nach deiner angegebenen erwarteten Zielzeit und ist auch auf der Startnummer abgebildet.
- Die Kanalzuordnung ist für die Durchführung 2020 deine wichtigste Information und gilt für folgende Bereiche:
  - Startnummernabholung
    - Innerhalb deiner Distanz gibt es pro Startgruppe einen eigenen Kanal zur Startnummernabholung
  - Shuttle
    - Auch hier gibt es extra Busse nur für deine Startgruppe.
  - Startkanal

    Bitte reihe dich entsprechend deiner Selbsteinschätzung entweder weiter vorne (schneller), oder weiter hinten (langsamer) im Startkanal ein.



- Ein Wechsel der Kanäle ist zu keiner Zeit möglich und erlaubt.

- Bitte informiere dich genau über die angegebenen Zeiten und sei Pünktlich vor Ort. Wir können keine Ausnahmen machen!

Allgemeine Infos

operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Im Startkanal ist eine Armlänge Abstand zu den anderen Läufern zu halten. Suche Dir einen freien Platz und verlasse sie bis zum Start nicht mehr. Der Start erfolgt mit Mund-Nasen-Schutz (Bandana).

BITTE HALTET ABSTAND!

Startprozedere

operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

- Aufgrund der Covid-19 Pandemie gelten dieses Jahr für alle Teilnehmer des Innsbruck Alpine Trailrun Festival spezielle Sicherheitsmaßnahmen. Hier das Wichtigste im Überblick (ausführliche Informationen findest Du unter http://innsbruckalpine.at/covid-19/ und vor Ort in deinen Startunterlagen)
- Die wichtigsten Maßnahmen zusammengefasst:

  - Trennung der Distanzen und Startgruppen am Veranstaltungsgelände
  - Registrierung aller Teilnehmer beim Betreten des Veranstaltungsgeländes.
    (Zum Eintritt ist ein Lichtbildausweis erforderlich. Du erhältst nur Zutritt zum den für Deine Distanz vorgesehene Bereiche/Busse/Kanäle)
  - Maskenpflicht bei Startnummernausgabe
  - Maskenpflicht beim Start, beim Überholen und an Versorgungsstationen (Schlauchtuch genügt) und sobald der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann.

COVID-19 INFORMATIONEN

operated by lauf werkstatt events

TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Sa. 12.09.	Was?	Wo?
12:00 – 19:00	Equipment Check & Startnummernausgabe	Olympiaworld Innsbruck

So. 13.09.	Was?	Wo?
07:30 – 08:30	Equipment Check & Startnummernausgabe	Olympiaworld Innsbruck
09:30	Abfahrt Läufershuttle K25 A & B	Olympiaworld Innsbruck
10:10	Abfahrt Läufershuttle K25 C	Olympiaworld Innsbruck
10:00	Warm Up K15	Kranebitten
10:30 – 11:30	Starts K25 – Trail Halbmarathon	Kranebitten
16:00	Siegerehrung K25	Olympiaworld Innsbruck

TIPP: Holt euch eure Startnummer unbedingt schon am Samstag, sodass ihr am Sonntag stressfrei euch Richtung Shuttle und Start begeben könnt.

Falls ihr es doch erst am Sonntag schafft, bitte pünktlich vor Ort sein, um Stress mit den Shuttle Bussen zu vermeiden. Diese fahren pünktlich ab und können keine Verspätungen in Kauf nehmen.

Programm

operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Veranstaltungsgelände Olympiaworld Innsbruck

Olympiaworld Innsbruck– Kranebitten	Abfahrt	Ankunft
Olympiaworld Innsbruck - Kranebitten A & B	09:30	09:40
Olympiaworld Innsbruck - Kranebitten C & D	10:10	10:20

Die Shuttle fahren an der Olympiaworld ab und sind mit eurer Startgruppe A/B/C eindeutig gekennzeichnet.

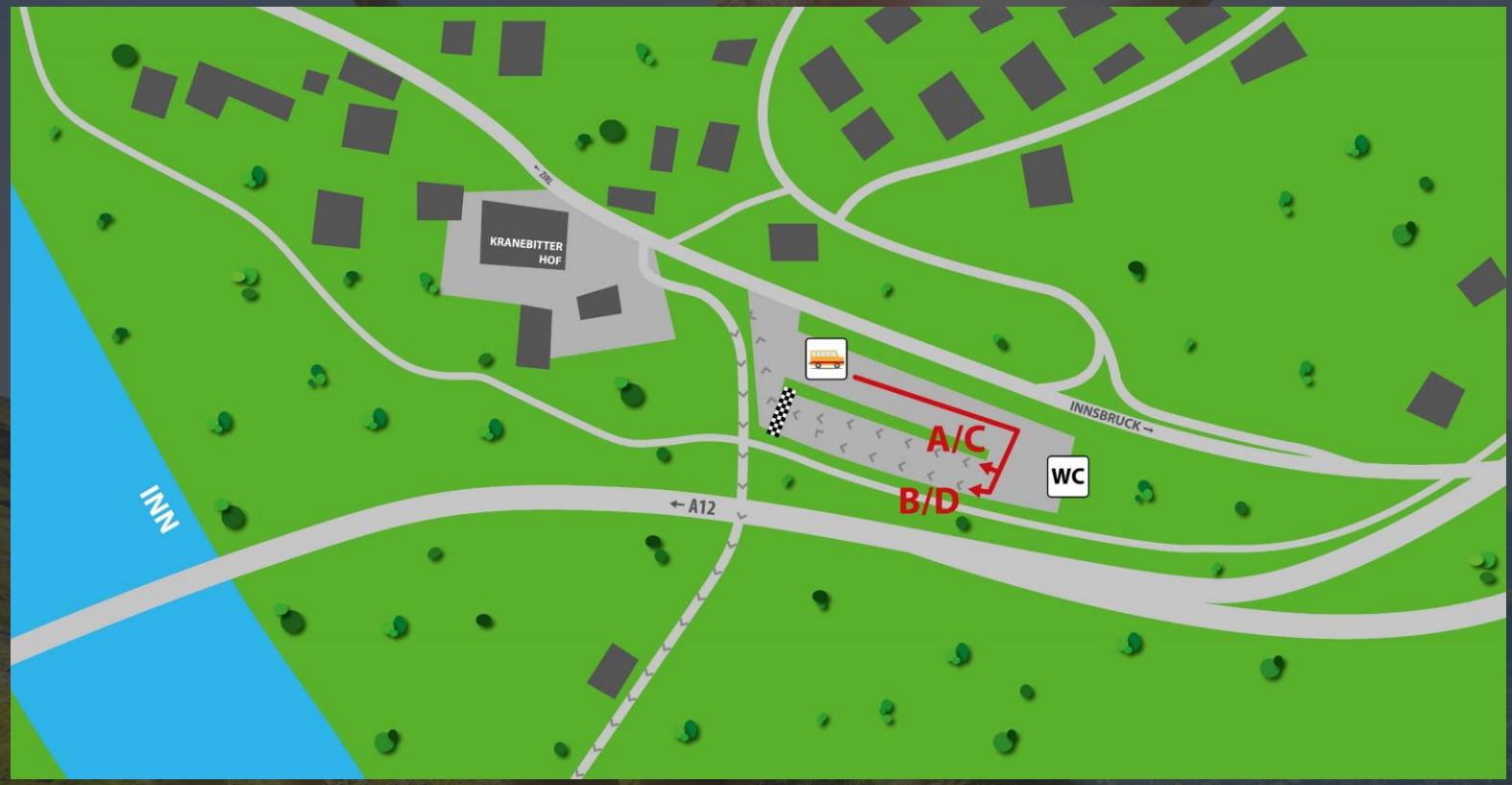
Bitte schon „Race ready“ erscheinen. Gegenüber von der Bushaltestelle an der Olympiaworld könnt ihr noch euer Gepäck abgeben, dass dann im Gepäckdepot im Ziel auf euch wartet.
Benutzt bitte hierzu die Startnummer Aufkleber, die ihr in euren Startunterlagen findet.

*Note: Die Busse fahren pünktlich ab, wer zu spät kommt muss sich das Shuttle nach Kranebitten selbst organisieren

Shuttle

operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival



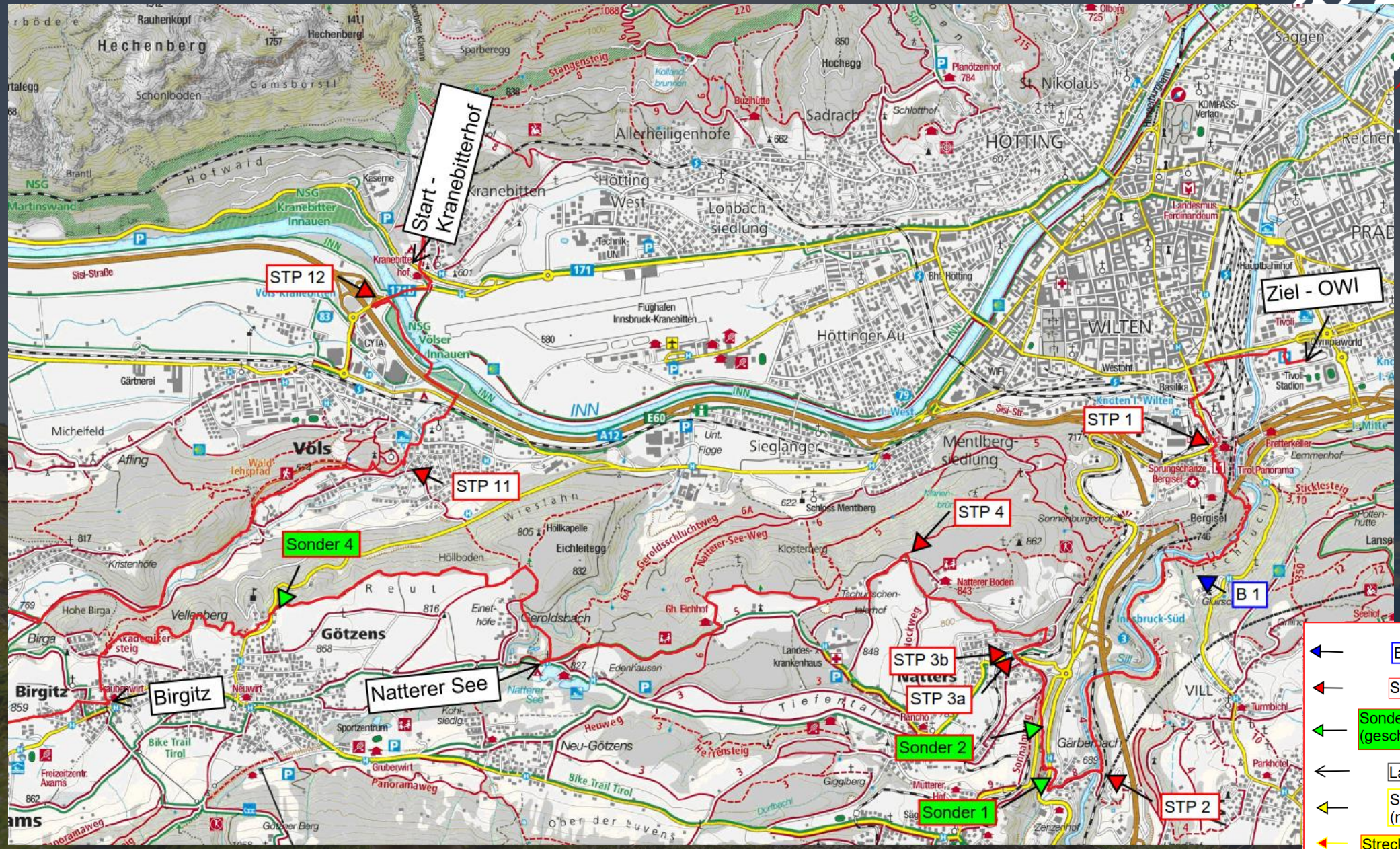
Nach Ankunft in Kranebitten begibst du dich bitte direkt zu deinem Startkanal gekennzeichnet wieder mit A/B und C. Nach einem kurzen Equipment check bist du auch schon startbereit. Je nach Ambition empfiehlt es sich weiter Vorne, oder Hinten im Kanal beim Start zu stehen.

Viel Spaß auf unserem neuen K25, hier siehst du die neue Streckenführung von Kranebitten zur Main Venue in der Olympiaworld Innsbruck

Veranstaltungsgelände Kranebitten

operated by lauf werkstatt® events

ALPINE Trailrun Festival

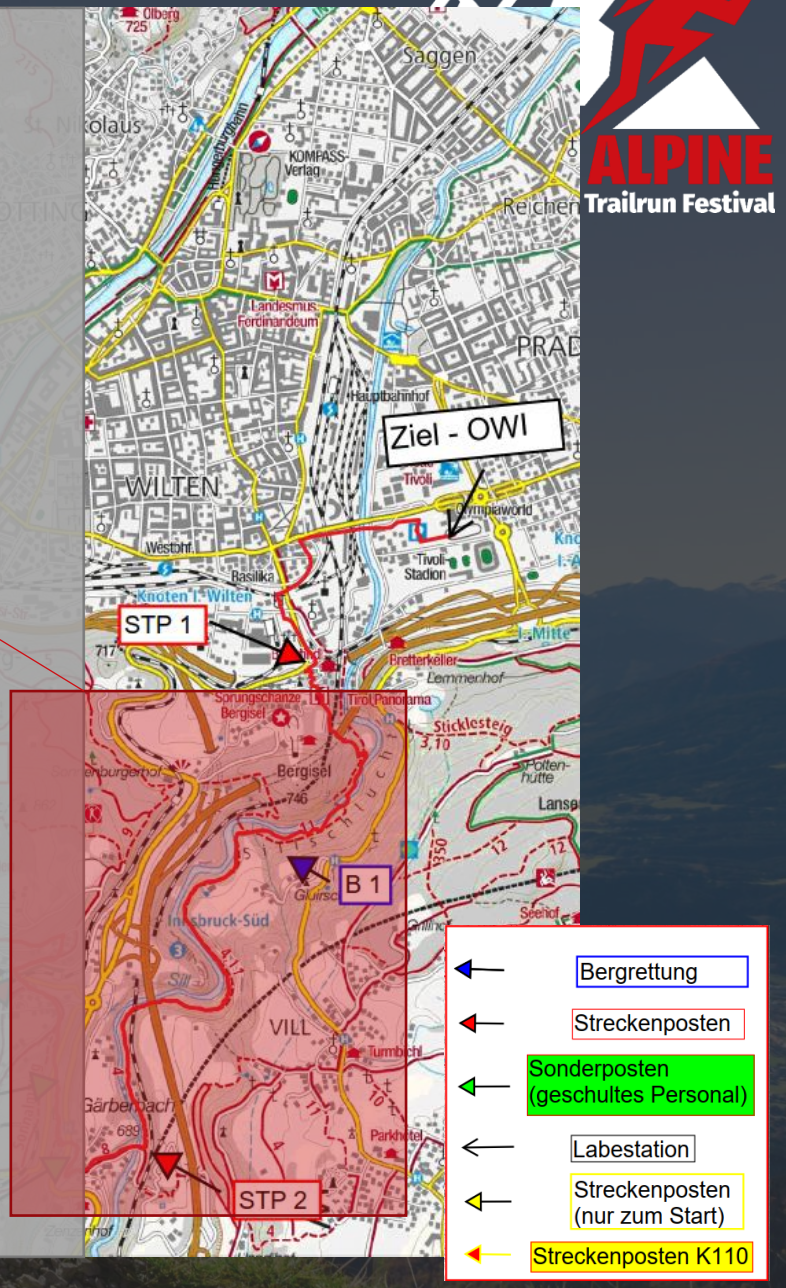


operated by lauf werkstatt® events

ALPINE Trailrun Festival

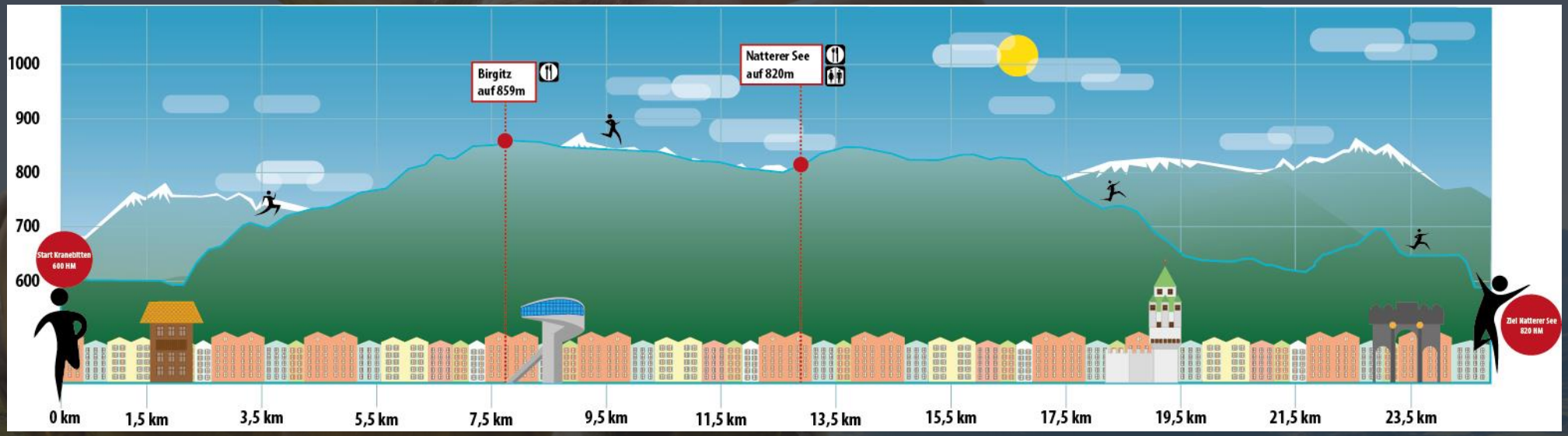
Die Sillschlucht ist das Highlight der K25 Strecke und relativ am Ende des Rennens nochmal ein echter Leckerbissen. Aber Achtung. Technisch nicht ohne und seitlich an manchen Stellen abschüssig ist hier definitiv Vorsicht geboten.

Hier gilt Überholverbot!



operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival



Höhenprofil

operated by lauf werkstatt events

TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

2 Versorgungen erwarten dich auf deiner Reise. Hier kannst Du Dich kurz ausruhen und ausreichend verpflegen.

Bitte beachtet unser Covid-19 Regeln bezüglich Versorgungen!

Versorgungsstationen

operated by lauf werkstatt® events

TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Name	Angebot
VS Natterer See	
VS Birgitz	

Getränke Heißgetränke Snacks WC

Versorgungsstationen

operated by lauf werkstatt® events

TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Strecke		Distanz (km)	Distanz bis zum Ziel (km)	schnellste Zeit*	langsamste Zeit*	Cut-off time*
Kranebitten			25	10:30		
Innsbruck	VS Birgitz	7,8	19,9	**11:14**	**12:15**	
VS Birgitz	VS Natterer See	12,9	15,0	**11:36**	**13:15**	**13:30***
VS Natterer See	**ZIEL Olympiaworld**	0,0	25,0	**12:00**	**15:30**	

*Die späteren Startzeiten der Gruppen B , C, D werden natürlich bezüglich Cut-Off berücksichtigt.

Durchgangszeiten

operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Ausrüstung	K25
Bergversicherung	X
Mobiltelefon	X
Trail Laufschuhe	X
Funktionelle Laufbekleidung	X
Wechselbekleidung	
Jacke	X
Trinkbecher	X
Faltschüssel *NEU	X
Mundschutz / Bandana *NEU	X
Personalausweis und Krankenversicherungskarte	X
Erste Hilfe Set	X
1l Flüssigkeit	
0,5l Flüssigkeit	X
Notfallverpflegung (min. 500kcal.)	
Stirnlampe	

Pflichtausrüstung

operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Stell sicher, dass Du Deine gesamte Ausrüstung bei Dir führst. Die Pflichtausrüstung muss vollständig bei der Startnummernausgabe vorgezeigt werden.
Diese wird vor dem Start nochmals stichprobenartig überprüft!

Halte hierfür: ID, Handy und Regenjacke bereit

Achtung: Prüfe vor dem Start den Empfang deines Handys und stelle sicher, dass dein Akku voll geladen ist!

Pflichtausrüstung

+

Alle 300m: Streckenmarkierung mit farbigen oder reflektierendem Absperrband

Streckenmarkierung

operated by lauf werkstatt events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Besonders gefährliche Streckenabschnitte sind mit diesen Schildern markiert

Beschilderung

operated by lauf werkstatt events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Während des Rennens gilt die StVO

Bei Straßenkreuzungen stehen bleiben!

Straßenquerung

operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Die Trails sind größten Teils trocken und gut zu laufen. Vereinzelt können aber noch rutschige Stellen auftreten.

→Sicher laufen!

Sicherheit geht vor!

Sicherheitsmaßnahmen

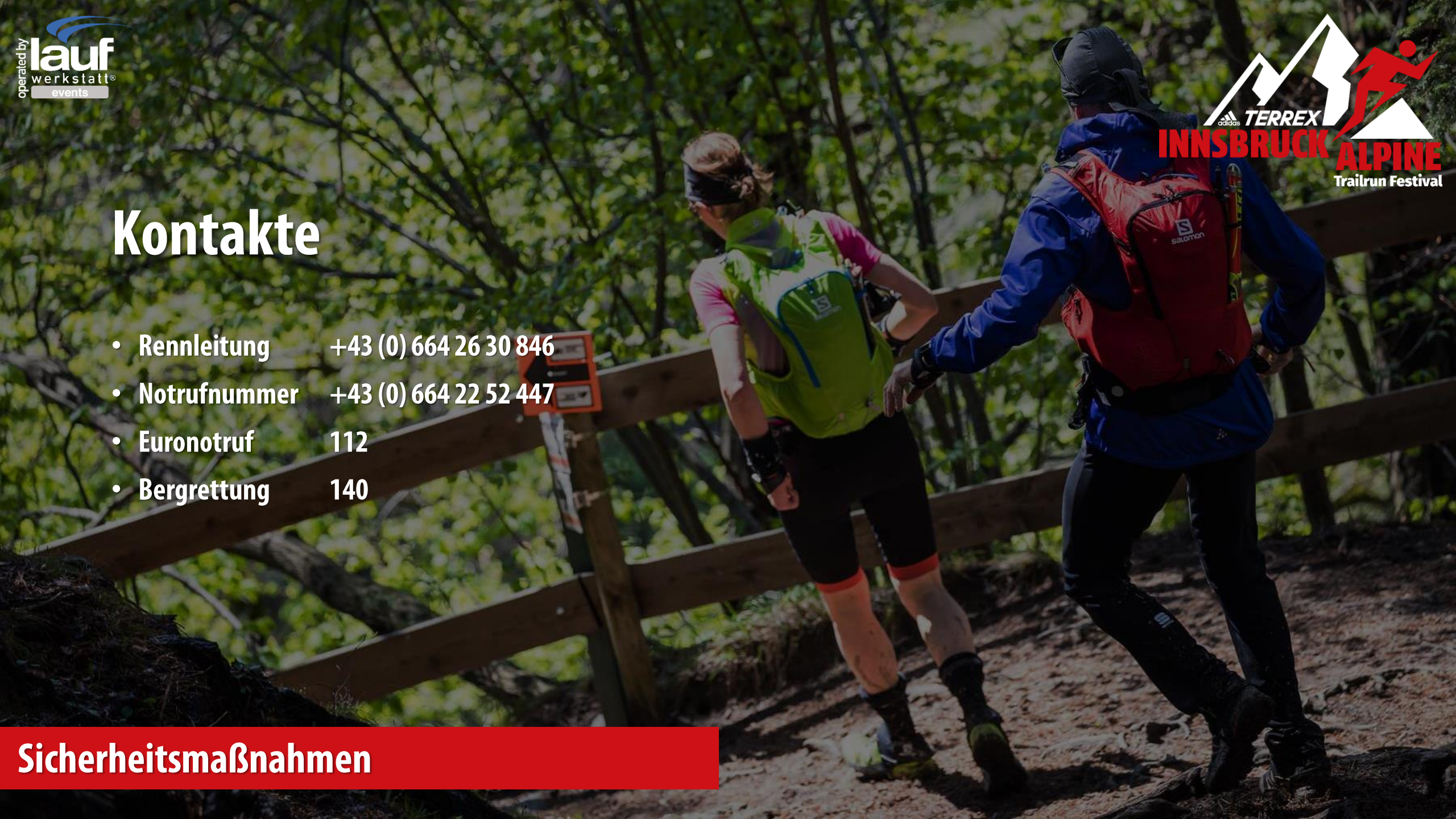
operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Da wir uns mitten im Sommer befinden können ein paar kleine Abschnitte der Trails etwas bewachsener sein.

Wenn unsere Beschilderer da durchkommen, dann schafft IHR das auch ;)

Sicherheitsmaßnahmen



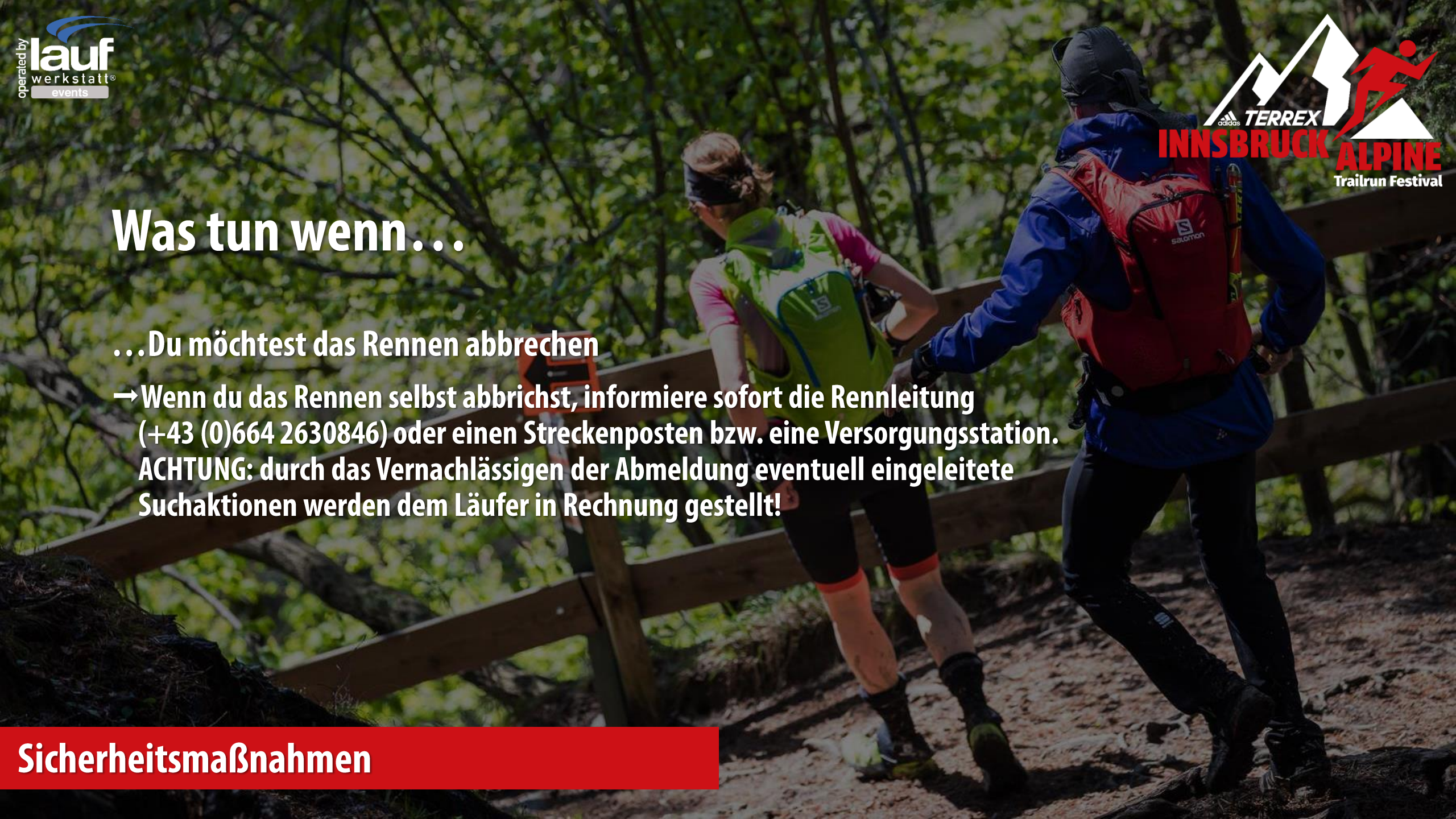
operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Kontakte

- Rennleitung +43 (0) 664 26 30 846
- Notrufnummer +43 (0) 664 22 52 447
- Euronotruf 112
- Bergrettung 140

Sicherheitsmaßnahmen



Was tun wenn…

…Du möchtest das Rennen abbrechen

→Wenn du das Rennen selbst abbrichst, informiere sofort die Rennleitung (+43 (0)664 2630846) oder einen Streckenposten bzw. eine Versorgungsstation. ACHTUNG: durch das Vernachlässigen der Abmeldung eventuell eingeleitete Suchaktionen werden dem Läufer in Rechnung gestellt!

Sicherheitsmaßnahmen

operated by lauf werkstatt events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Was tun wenn…

…Du hast dich verlaufen

→ Rennleitung anrufen (+43 (0)664 2630846)

…Du hast dich verletzt

→ Notfallnummer anrufen (+43 (0)664 2252447)

Kein Netz → 112 anrufen

Sicherheitsmaßnahmen

Was tun wenn…

…Du hast eine/n Unfall/Verletzung beobachtet

→ Notfallnummer anrufen (+43 (0)664 2252447)

Kein Netz → 112 anrufen

Denkt daran, dass ihr (gesetzlich) dazu verpflichtet seid, bei Verletzungen und Unfällen anderer Läufer zu helfen. ABER begebt euch nicht selbst in Gefahr!

Sicherheitsmaßnahmen

operated by lauf werkstatt events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Was tun wenn…

…Gewitter

→ Exponierte Stellen und Einzelstehende Bäume verlassen

→ Suche einen dichten Wald oder eine Mulde

→ Hockende Schutzstellung einnehmen

→ Metallgegenstände 30-40m entfernt ablegen

Sicherheitsmaßnahmen

operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

Was tun bei RENNUNTERBRECHUNG

Information über SMS und an den Versorgungsstationen und Streckenposten

Suche umgehend Schutz! Weitere Informationen erhältst du über SMS. Da die SMS-Zustellung nicht garantiert werden kann, suche auch Schutz auf, wenn du selbst ein Unwetter erkennst!

Was tun bei RENNABBRUCH

Information über SMS und an den Versorgungsstationen und Streckenposten

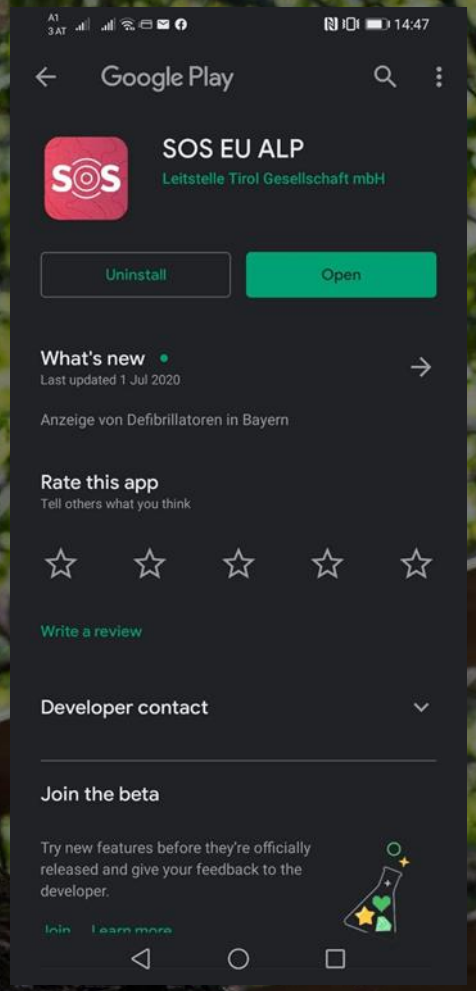
Suche umgehend Schutz und steige ins Tal ab (im Idealfall mit Bergrettung oder Streckenposten). Sobald sich das Wetter bessert, melde dich bei der Rennleitung ab, sobald du dieses erreicht hast.

Melde dich persönlich am Veranstaltungsplatz bei der Rennleitung ab (VERPFLICHTEND!)

Rennabbruch

operated by lauf werkstatt events

TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival



Notfall App der Bergrettung Tirol

Erhältlich auf allen Plattformen

Sonst bei einer Notfallmeldung immer die Kilometer oder GPS Koordinaten angeben

Notfall-App

operated by lauf werkstatt® events

adidas TERREX INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

SIEGEREHRUNG K25

Am Sonntag 13.09.2020 um 16:00 Uhr findet die Siegerehrung der K25 Läufer statt.

Siegerehrung

operated by
lauf
werkstatt®
events
adidas TERREX
INNSBRUCK ALPINE
Trailrun Festival
Danke für Eure Aufmerksamkeit.
Viel Erfolg und viel Spaß!