

## ERLEBE WIEN VON ALLEN SEITEN



**Liebe/r Ultraläufer/in!**

Es kann losgehen... wir sind mitten in den letzten Vorbereitungen und daher fällt der Einleitungstext diesmal kürzer aus: Hier nochmal die wichtigsten Infos für dich!

Wir freuen uns auf dich!!

Bis gleich!

Florian Holecek - Markus Michelitsch - Georg Franschitz  
(Organisationsteam)

### **1) ZEITEN FÜR CHECK-IN**

**Check-In beinhaltet:**

**Rucksackkontrolle, Startnummernvergabe, Streckenbuchausgabe, Datenkontrolle!**

Freitag: 17:00 - 20:00 mit **KAISERSCHMARREN-ESSEN**

Samstag: 05:00 - 06:15

Ort: Ella Lingens Gymnasium, Gerasdorfer Str. 103, 1210 Wien

!!! Wir empfehlen euch den Check-In schon am Freitag durchzuführen, dann könnt ihr Samstag erstens bisschen länger schlafen und zweitens ist der Stress für dich geringer !!!

!!! Bereits kontrollierte Rucksäcke bitten wir dich in dem dafür vorgesehenen - verschlossenen - Raum bis zum Samstag aufzuhängen/abzustellen !!!

## 2) ZEITPLAN FÜR SAMSTAG & SONNTAG:

Tagesprogramm	Samstag 1. November 2014	Sonntag 2. November 2014
05:00	Eintreffen der TN	
05:00 – 06:15	Verpflichtender Check der Rucksäcke	
<b>06:30</b>	<b>Verpflichtende TN-Besprechung</b>	
<b>06:45</b>	<b>Gemeinsamer Fototermin</b>	
<b>07:00</b>	<b>Start aller 3 Bewerbe</b>	
12:00	Erwartete Ankunft 1. TN 60 km	13:00 Zielschluss 120 km
17:00	Erwartete Ankunft 1. TN 120km und 1. Staffel 120km	
22.00	Zielschluss 60km	

## 3) GPX TEILSTRECKEN, & GESAMTSTRECKEN

Die Teilstrecken gehen von einer VS zur nächsten VS. Wir empfehlen euch die Teilstrecken für die Navigation zu verwenden, da viele Navi-Geräte bei der großen Gesamtdatei fehleranfällig sind!

Hier die jeweiligen links zum GPX-DOWNLOAD:

[link 124 km und Staffel](#)

[link 60 km](#)

## 4) STRECKENVERPFLEGUNG

Für die Verpflegung auf der Strecke haben wir uns folgendes überlegt:

Insgesamt gibt es 5 Labestellen (2 davon auf der 60km Strecke), die wir in regelmäßigen Abständen an nicht zu übersehenden Punkten aufgebaut haben.

### **Getränke:**

- Wasser

---

- Powerade

**Essen:**

- Gebäck (Semmeln, Süßgebäck, Brot, Striezel,...)

- Knabbereien

Zusätzlich gibt es auf den Verpflegungsstellen noch abwechselnd andere Dinge wie z.B.:Kaffee, Kakao, Tee, Cola, Suppe, Müsliriegel, Äpfel, Bananen, Gummibären, etc...

Bei allen Verpflegungsstellen stellen wir eine **Toilette** (fix oder mobil) zur Verfügung. Ein Dank hierfür an unseren Partner **Mobiclo**.

Grundsätzlich ist jeder Teilnehmer für sein Essen selbst verantwortlich, bringt bitte das mit, was ihr für euren Lauf/Walk benötigt. Die 5 Verpflegungstellen sollten für euch nur ein Zusatzangebot darstellen. Wir ersuchen euch also um Fair-Play, räumt die Verpflegungsstellen nicht leer, nach euch kommen auch noch andere Sportler... Weitere Infos und Pläne zu den Standorten findest du auf unserer Website unter "[Verpflegung](#)"

### **5) NÄCHTIGUNG VOR DEM START**

Von Freitag auf Samstag können wir dir, wenn du möchtest einen Schlafplatz in den geheizten Garderoben anbieten! Unterlagen zum angenehmen Liegen stellen wir zur Verfügung. Schlafsäcke, Kuscheltiere, ... sollten jedoch von dir selbst mitgebracht werden. Sanitäreanlagen (Dusche, WCs) sind ausreichend vorhanden! Auch nach deiner Zielankunft kannst dich dort ausrasten, bis spätestens Sonntag 15:00!

### **6) KARENZZEITEN 120 KM:**

Bei jeder Verpflegungsstelle gibt es eine Karenzzeit, bis zu der man diesen Abschnitt absolviert haben muss.

<b>Verpflegungsstelle</b>	<b>KM</b>	<b>Karenz</b>
Marswiese	27,3	13:30
LTG Gütenbachtor	51,2	19:30
Bhf Zentralfriedhof	72,8	00:45
Ausgang Lobau	95,1	06:00
Bhf Gerasdorf	110,5	09:45
Ziel	124,0	13:00

Auf der 60 km Strecke gibt es keine Karenzzeiten!

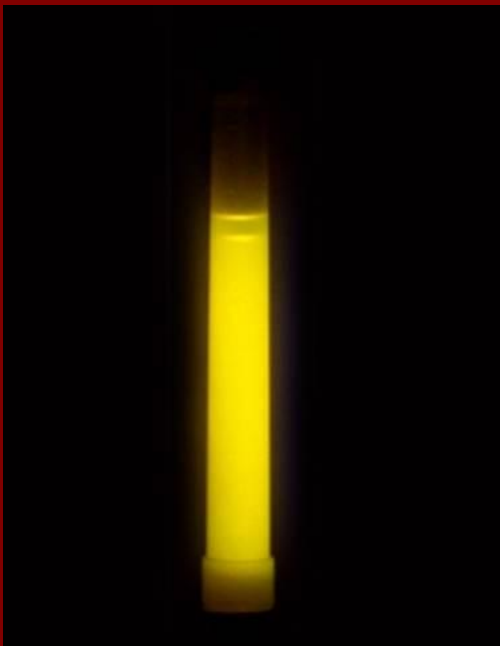
## **7) CHECKPOINTS:**

Entlang der Strecke gibt es 12 (124 km Strecke) bzw. 6 (60 km Strecke) Checkpoints. Dort findet ihr jeweils einen orange-weißen Orientierungslauf-Posten (siehe Foto), an dem eine kleine Zange montiert ist. Mit dieser müßt ihr die Kontrollkarte in eurem Streckenbuch abwickeln. Jede Zange erzeugt ein anderes Muster, die vollständig abgewickelte Kontrollkarte wird im Ziel überprüft.



## **8) STRECKENMARKIERUNGEN BELEUCHTET**

Wir werden mit Anbruch der Dunkelheit die Wien Runumadum Schilder mit sog "Knicklichtern" beleuchten... diese sollten dann v.a. in der Lobau sehr gut ersichtlich sein und bis in die Morgendämmerung hin leuchten!



## **9) ABHOLSERVICE:**

---

Solltest du deinen Bewerb beenden müssen, bitten wir dich uns bei Start und Ziel zu kontaktieren -  
( Notfallnummer: 0664 534 89 07)

Wenn zu diesem Zeitpunkt keine Öffis mehr fahren oder du an einer Stelle bist, wo weit und breit keine Haltestelle zu finden ist, werden wir dich mit unseren Citroen-Autos abholen!

Dieses Service gilt von Samstag 17.00 bis Ende (Sonntag 13:00)

### **10) SERVICE BIKER**

Auf folgenden Streckenabschnitten werden Service Biker gegen die Laufrichtung unterwegs sein:

Alt Erlaa - Bahnhof Zentralfriedhof 17:00 - 01:00

Breitenlee - Steinspornbrücke 17:00 - 08:00

Süßenbrunn - Ziel: 17:00 - 13:00

Ein herzliches Dankeschön an alle ServicebikerInnen, die durch ihren Einsatz dieses Service für euch ermöglichen!

### **11) WEBSITE AM RENNTAG**

Am 1.11 und 2.11 werden wir die Einstiegseite unserer Website möglichst oft mit Zwischenständen und Fotos aktualisieren !

### **12) FOTOGRAF**

Am Ende des Nasenweges (Leopoldsberg) "lauert" ein Fotograf auf dich ... wir bitten dich dort um ein Lächeln, ebenso wie an der Finishline!

---