

Wien Rundumadum 2017 - Herausforderung akzeptiert !

Newsletter 3/17

Nächste Woche geht es rund um Wien! Wettervorhersagen machen wir jetzt noch keine, wir müssen eh nehmen was kommt 😊 Wir freuen uns schon sehr auf das Projekt und schicken dir hier die aktuellen News!

Liebe Grüße,
Florian & Georg

STRECKENBUCH

Dieses ist bereits zum schmökern unter <https://www.wien-rundumadum.at/informationen/streckenbuch/> online, ihr bekommt es auch ausgedruckt beim Check-In.

CHECK-IN

Jede Strecke hat ihren eigenen Check-In Termin:

- 130km und 130er Staffel (Sportcenter Donaucity): Freitag 17:00 - 20:00 (inklusive unseres selbstgemachten Kaiserschmarrens)
- 61km und 61er Staffel (Sportcenter Donaucity): Samstag 09:00 - 11:00
- 42km (Nationalparkhaus Lobau): Samstag 11:30 – 13:00

Selbstverständlich sind auch alle 61km- und 42km-Teilnehmer zur Kaiserschmarrn-Party am Freitag eingeladen!

GPS-TRACKER

- ALLE Teilnehmer bekommen einen GPS-Tracker ausgehändigt, der im Rucksack (möglichst in einer Seitentasche), mitgenommen werden muss. Wir verlangen keinen Einsatz, bei Beschädigung oder Verlust muss jedoch Ersatz geleistet werden.
- Die Tracker senden alle 60 sek. ein Positionssignal, das auf einer speziell für den Wien Rundumadum 2017 eingerichteten Seite angezeigt wird. Somit können wir und all deine Fans jederzeit sehen, wo du dich gerade befindest. Solltest du zu weit von der Strecke abweichen, werden wir dich telefonisch verständigen und auf den richtigen Weg zurück lotsen.
- Du kannst die Seite natürlich auch auf deinem Smartphone aufrufen um dich zu orientieren. Bitte bedenke aber den dabei höheren Akkuverbrauch deines Handys und verwende dies nur wenn du dich verlaufen hast!
- Den Link zum GPS-Tracking bekommt ihr im nächsten Newsletter
- Die Ausgabe der Tracker erfolgt für die 130km am SAMSTAG früh (4:00 – 5:15), für die 61 und 42km jeweils beim Check-In.

VERPFLEGUNG

Grundsätzlich ist jeder Teilnehmer für sein Essen selbst verantwortlich, bringt bitte das mit, was ihr

für euren Lauf/Walk benötigt. Die 7 Verpflegungsstellen 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...

KLAPPBECHER

Um den Berg an produziertem Müll drastisch zu reduzieren, bekommt heuer jeder Teilnehmer beim Check-In einen Mehrweg-Klapp-Becher. Bei den Verpflegungsstellen gibt es keine Plastikbecher mehr! Nehmt euch also den Becher (oder eine Softflask) im Rucksack mit. Bei den Verpflegungsstellen habt ihr die Möglichkeit diese auszuwaschen.

RUCKSACK

JEDER Teilnehmer ist aus Sicherheitsgründen **VERPFLICHTET** einen Rucksack zu tragen, der Folgendes enthalten **MUSS**:

- Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- eingeschaltetes Handy
- GPS Tracker
- Klappbecher oder Softflask
- Streckenbuch
- reflektierende Bekleidung für die Nacht (integriert in der Laufbekleidung oder Reflektortape oder Warnweste)
- Trinkflasche
- Regenjacke
- Rettungsdecke (gibt es z.B. beim Forstinger, ...)
- kleines Verbandszeug

Wir werden an den Verpflegungsstellen wieder stichprobenartige Kontrollen durchführen.

DROPBAGS

Ihr könnt euer Wechselgewand in gut gekennzeichneten und geschlossenen Behältnissen beim Check-In abgeben und wir bringen diese zu den Verpflegungs-Stationen 1-5.

- max. 2 Dropbags 130km, max.1 Dropbag für 61km und 42km pro Teilnehmer
- Größe darf jene eines kleinen Rucksacks / Turnsackerl, etc nicht überschreiten
- die Dropbags sind ca. 1 Stunde nach Schließen der jeweiligen VS (= Karenzzeit 130km) wieder im Ziel verfügbar

ABHOLUNG ÜBRIGGEBLIEBENE SACHEN

Wer seine Dropbags oder sonstige vergessene Sachen abholen möchte, kann das entweder bis Sonntag 8 Uhr im Ziel oder dann noch bis Dienstag 31.10. an der Rezeption des Sportcenter Donaacity machen. Danach wird der Rest entsorgt!

REGENERATION

Wir freuen uns die Firma Intramed aus Wien als neuen Partner des WIEN-RUNDUMADUM präsentieren zu dürfen. Mit den Produkten „PAINMASTER Mikrostrom-Schmerztherapie“ sowie „VEINOPLUS SPORT – Elektromyostimulation zur Regeneration“ sorgt Intramed dafür, dass ihr eure Regeneration nach dem Lauf optimal gestalten könnt.

Tobias Schartner, Mitarbeiter von Intramed und selbst langjähriger Ultraläufer sowie Finisher des ersten Wien-Rundumadum 2014 freut sich euch im Zielbereich kennenzulernen und VEINOPLUS vorzustellen. Nutzt die Gelegenheit um VEINOPLUS SPORT gleich vor Ort zu testen. Im Startersackerl findet jeder Teilnehmer zusätzlich ein PAINMASTER Set.