

Wien Rundumadum 2017 - Herausforderung akzeptiert !

Genau ein halbes Jahr ist es noch bis zum **4. Wien Rundumadum** am **28.10.2017**. Egal ob 130km, 64km oder 44km, sei dabei wenn es heißt: „Herausforderung akzeptiert“! Die Online-Anmeldung und alle Infos findet ihr wie gewohnt auf <https://www.wien-rundumadum.at/>

Das Wichtigste aber gleich hier vorab:

- Der Wien Rundumadum ist ein Erlebnislauf und kein Wettkampf! Der Spaß am Trailrunning und das Erleben der Natur stehen im Vordergrund. Wir haben uns eine freiwillige Beschränkung von max. 500 Sportlern (in Summe über alle Bewerbe) auferlegt. Grund ist die Rücksichtnahme auf die Natur und die Tierwelt. Wir wollen keine Horden von Läufern/Walkern durch den Wald ziehen lassen, sondern den Teilnehmern den wunderschönen „Wien Rundumadum“-Wanderweg schmackhaft machen.
- Bitte unterschätze nicht, dass ein Wanderweg anders markiert ist als eine Laufstrecke. Wir markieren zwar die gesamten 130km in der Woche vor dem Lauf mit über 1.000 Schildern, trotzdem verschwinden leider immer wieder einige dieser Markierungen. Die Wegfindung ist daher durchaus Teil der Challenge und wir empfehlen deshalb die Mitnahme eines Navigationsgerätes (GPS-Uhr,...) zusätzlich zum von uns bereitgestellten Streckenbuch.
- NEU ist der 44 km Bewerb – die „kurze G'schicht“ auf der traditionellen Rundumadum-Strecke, Start: Beginn Lobau (Nationalparkhaus Lobau Nähe Steinspornbrücke) – Ziel: Ella Lingens-Gymnasium
- ALLE 3 Bewerbe haben heuer GPS-Tracking (die Tracker-Miete ist in der Teilnahmegebühr bereits inkludiert)
- 2017 sind wir erstmalig im österreichischen Ultralaufcup mit dabei – alle Infos dazu findet ihr auf <http://www.ultrarunningaustria.com>
- Startzeiten: 130km: 06.00 / 64km: 11.00 / 44km: 13.00
- Zielschluss für alle Bewerbe ist am 29.10. um 06.00, da an diesem Tag aber um 03.00 die Uhren um eine Stunde zurück gestellt (Umstellung auf Winterzeit), haben die Teilnehmer auf der 130km-Distanz 25 Stunden Zeit!

Nachstehend können wir euch einen Trail-Run in Wien zur Vorbereitung auf den Wien Rundumadum nur wärmstens empfehlen:



Infos unter: www.viennatrailrun.at

Und dann gibts es noch einen Lauf rund um Köln, der euch evtl. interessieren könnte:



Infos unter: <https://koelnpfad.wordpress.com/>