

## Alpine Streckenführung!

Das Innsbruck Alpine Trailrun Festival ist der Saisonstart in deine Trailsaison. Die Strecken führen bei allen Distanzen (K85, K65, K42, K25, K15, K7) großteils über Pfade und schmale Wege. Diese können insbesondere in den Morgen- sowie in den Abendstunden sehr glatt sein. Gerade die K85 Strecke beinhaltet auch Passagen über 1600m Seehöhe auf der teilweise noch über Schneefelder gelaufen wird\*. Stürze/Verletzungen können auch die besten Läufer treffen, insbesondere bei widrigen Wetterbedingungen, wie z.B. bei Dunkelheit, mitten in der Nacht bei Schnee, Regen und/oder Kälte. In alpinem und ausgesetztem Gelände können widrige Umstände dazu führen, dass Hilfe länger benötigt um zu dir zu gelangen. Deine persönliche Sicherheit hängt somit von deiner Ausrüstung ab!

## Ausrüstung!

**Pflichtausrüstung ist Mindestausrüstung:** Passe diese zusätzlich an deine eigenen Bedürfnisse an.

**Funktionalität vor Gewicht:** Bitte wähle deine Ausrüstung nicht nach Gewicht (nimm lieber ein paar Gramm mehr mit), sondern nach der Funktionalität. Nimm also jene Bekleidung mit die dich in alpinem Terrain am besten gegen Wind, Niederschlag (Schnee, Regen, Hagel,...) schützt und dir so die größtmögliche Sicherheit bietet.

## Achtung:

- Sei sowohl auf große Kälte und Hitze vorbereitet (Sonnenschutz)!
- Ziehe dir eine Jacke/Schicht an bevor dir zu kalt ist und suche zum Umziehen eine Wind-/Niederschlaggeschützte Stelle (Abkühlen).

\*Je nach Witterungsbedingung können auch Spikes zur Pflichtausrüstung gehören.

## Wetter und Umweltbedingungen!

Im alpinen Raum musst du jederzeit mit drastischen Wetteränderungen und Unwettereinbrüchen rechnen, die den Rennverlauf beeinflussen können. Wetterwarnungen, Rennunterbrechungen sowie Rennabbrüche werden über unsere Streckenposten, Versorgungsstationen sowie SMS-Service kommuniziert. Achte darauf, dass du dein Handy/Smartphone immer Griffbereit hast und der Akku aufgeladen ist. Insbesondere bei schlechtem Wetter kann es vorkommen, dass du im hochalpinen Gelände keinen Empfang hast. Bei Fragen bezüglich des Wetters oder der Rennsituation wende dich per Telefon an das Race Office/Race Control oder an einen Streckenposten. Alle Entscheidungen werden nach Prüfung der Situation, sorgfältiger Abwägung und in Absprache mit externen Partnern (Bergrettung, Wetterdienst...), im Sinne der Sicherheit der Teilnehmer getroffen.



Achtung! Gewitter sind im alpinen Raum eine besondere Gefahr. So verhältst du dich bei [Gewitter](#) richtig.

## **Orientierung!**

Bleibe auf der markierten Strecke. Die Strecke ist mit neonorange Schildern, sowie Absperrband markiert. Wenn du seit mehr als 300m keine Streckenmarkierung mehr gesehen hast, kehre um, bis du wieder eine Streckenmarkierung siehst. Führe immer eine Streckenkarte, idealerweise als GPX-Track auf deiner Uhr oder deinem Smartphone mit dir.

## **Know your limits - Überschätze dich nicht!**

Alle Bewerbe sind lang und mit vielen Höhenmetern gespickt. Sei darauf vorbereitet. Insbesondere die längeren Distanzen (K42, K65, K85) fordern Kondition, Willensstärke sowie Erfahrung im alpinen Gelände. Teile dir beim Laufen deine Energie immer so ein, dass du jederzeit auf eine schwierige Situation oder zusätzliche Herausforderung, wie einen plötzlichen Wetterumschwung reagieren kannst.

## Distanzwahl:

Bei Zweifel bezüglich der Distanzwahl bei der Anmeldung, empfehlen wir dir die kürzere Distanz zu wählen. Mit der [Flex Option](#) kannst du die Distanz kurz vor dem Event noch einmal ändern.

## **Trinken und Nahrung!**

Trinken, Nahrungs- und Energiezufuhr müssen an die Witterungsverhältnisse angepasst werden. Achte darauf genügend Flüssigkeit/Elektrolyte zu dir zu nehmen.

Achtung: Wenn du Durst verspürt, hast du bereits zu wenig getrunken.

## **Ermüdung!**

Achte auf die Signale von Ermüdung (z.B. schwere Beine, erhöhter Puls, verringerte Konzentration, häufigeres Stolpern,...). Müdigkeit und fehlende Wachsamkeit können zu Unfällen führen.

## **Stöcke!**

Achte auf deine Stöcke - insbesondere, wenn du in einem Pulk oder mit mehreren Läufern am Weg bist. Bitte gib die Hände beim Bergablaufen nicht in die Schlaufen, damit du dich im Falle eines Sturzes mit deinen Händen abfangen kannst.

