INNSBRUCK ALPINE Trailrun Festival

VERPFLEGUNGSPLAN

Versorgungsstation	KM K110	K85	K65	K42	K35	K25	K15	K7	VTC	VTC-S	YTR
Umbrüggler Alm					31,8						
Höttinger Bild				34,8		19,9					
Aspachhütte					25,6						
Kranebitten	12,7	12,7	12,7	28,6	19,7	13,7					
Birgitz	20,8	20,8	20,8	22,6	13,8	7,7					
Axamer Lizum				12,0							
Mutterer Alm	29,7	29,7		6,8	6,8						
Telfes Luimes	38,4	38,4									
ÖAMTC	49,3	49,3									
Bierstindl	54,2	54,2	36,4								
Heiligwasser	62,3										
Sistranser Alm	73,1										
Herzsee	85,5	59,8	42,0								
Hall	92,7	67,0	49,2								
Romediwirt	99,5	73,8	56,2								
7-Wege-Kreuzung							10,0				
Ziel	111	85,5	67,8	42,4	37,8	26,5	17,4	7,3	7,5	5,5	7,3

Versorgungsstation	AUSSTATTUNG: WC	Dropbag (K110 & K85)
Umbrüggler Alm		
Höttinger Bild		
Aspachhütte		
Kranebitten	x	
Birgitz	x	
Axamer Lizum		
Mutterer Alm	x	
Telfes Luimes	x	
ÖAMTC		
Bierstindl	x	x
Heiligwasser		
Sistranser Alm		
Herzsee	x	
Hall	x	
Romediwirt		
7-Wege-Kreuzung		
Ziel	x	

Versorgungsstation	GETRÄNKE: Wasser	Apfelsaft gespritzt	Apfelsaft pur	Cola	Sponser Competition	Früchtetee	Hollersaft	Molke	Kaffee	Kuhmilch / Hafermilch	frischer Saft
Umbrüggler Alm	x		x	x	x						
Höttinger Bild	x	x	x	x	x			x			
Aspachhütte	x										
Kranebitten	x	x	x	x	x	x		x			
Birgitz	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Axamer Lizum	x										
Mutterer Alm	x		x	x	x	x		x	x	x	
Telfes Luimes	x	x	x	x	x	x	x				
ÖAMTC	x										
Bierstindl	x	x	x	x	x		x				
Heiligwasser	x		x	x	x	x		x			x
Sistranser Alm	x		x	x	x	x					
Herzsee	x	x	x	x	x		x	x			
Hall	x	x	x	x	x		x		x		
Romediwirt	x	x	x	x	x	x	x				
7-Wege-Kreuzung	x	x	x	x	x		x				
Ziel	x	x	x	x	x	x		x			

Versorgungsstation	SPORTlerNAHRUNG: Riegel	Gels	Gums	Traubenzucker	Salz
Umbrüggler Alm	x		x	x	x
Höttinger Bild	x		x	x	x
Aspachhütte					
Kranebitten	x	x	x	x	x
Birgitz	x	x	x	x	x
Axamer Lizum					
Mutterer Alm	x	x	x	x	x
Telfes Luimes	x	x		x	x
ÖAMTC					
Bierstindl	x	x	x	x	x
Heiligwasser	x	x		x	x
Sistranser Alm	x	x	x	x	x
Herzsee	x	x	x	x	x
Hall	x	x	x	x	x
Romediwirt	x	x	x	x	x
7-Wege-Kreuzung	x		x	x	x
Ziel				x	x

Versorgungsstation	Lebensmittel: Wurst	Gouda	Mozzarella	Parmesan	Feta	Oliven	Eier gekocht	Nudelsalat	Brot mit Nutella	Laugenstangen	Sojapudding	Toast	Salzkartoffeln	Suppe	Bouillon
Umbrüggler Alm		x	x							x					
Höttinger Bild	x	x								x					
Aspachhütte															
Kranebitten	x	x								x					x
Birgitz	x	x	x							x					x
Axamer Lizum															
Mutterer Alm	x	x	x		x	x			x	x					x
Telfes Luimes	x	x					x			x					x
ÖAMTC															
Bierstindl	x	x								x		x			
Heiligwasser	x	x					x			x					
Sistranser Alm		x								x			x		
Herzsee	x	x			x	x				x					
Hall	x	x	x							x					
Romediwirt	x	x		x		x				x				x	
7-Wege-Kreuzung	x	x	x							x					
Ziel	x	x	x			x		x		x	x				

Versorgungsstation	OBST & GEMÜSE: Bananen	Äpfel	Orangen	Wassermelone	Erdbeeren	Tomaten	Salatgurken	Essiggurken
Umbrüggler Alm	x		x			x	x	
Höttinger Bild	x	x	x			x	x	
Aspachhütte								
Kranebitten	x		x		x	x	x	
Birgitz	x		x			x	x	
Axamer Lizum								
Mutterer Alm	x		x			x	x	
Telfes Luimes	x	x	x			x		
ÖAMTC								
Bierstindl	x	x	x			x	x	
Heiligwasser	x	x	x			x	x	
Sistranser Alm	x		x	x		x	x	
Herzsee	x	x	x			x	x	x
Hall	x	x	x			x	x	
Romediwirt	x		x			x	x	
7-Wege-Kreuzung	x		x			x		
Ziel	x	x	x	x		x	x	x

Versorgungsstation	SÜß / SNACKS: Trockenobst	Schokolade	Studentenfutter	Knabbergebäck	Kartoffelchips	Doppelkekse	Gummibärchen	Kuchen	SPECIAL: Cheering Bus Haltestelle
Umbrüggler Alm	x	x		x	x		x		
Höttinger Bild	x	x	x	x			x		
Aspachhütte									
Kranebitten	x	x	x	x	x		x		x
Birgitz	x	x	x			x	x		
Axamer Lizum									
Mutterer Alm		x		x	x	x	x		x
Telfes Luimes	x	x		x	x		x	x	
ÖAMTC									
Bierstindl	x	x		x		x	x		x
Heiligwasser	x	x	x	x	x		x	x	
Sistranser Alm		x			x		x		
Herzsee		x			x		x		
Hall	x	x	x			x	x		x
Romediwirt		x	x				x		
7-Wege-Kreuzung		x					x		
Ziel		x	x	x			x		x

Änderungen vorbehalten

AID STATION NUTRITION PLAN

	KM										
Aid Station	K110	K85	K65	K42	K35	K25	K15	K7	VTC	VTC-S	YTR
Umbrüggler Alm					31,8						
Höttinger Bild				34,8		19,9					
Aspachhütte					25,6						
Kranebitten	12,7	12,7	12,7	28,6	19,7	13,7					
Birgitz	20,8	20,8	20,8	22,6	13,8	7,7					
Axamer Lizum				12,0							
Mutterer Alm	29,7	29,7		6,8	6,8						
Telfes Luimes	38,4	38,4									
ÖAMTC	49,3	49,3									
Bierstindl	54,2	54,2	36,4								
Heiligwasser	62,3										
Sistranser Alm	73,1										
Herzsee	85,5	59,8	42,0								
Hall	92,7	67,0	49,2								
Romediwirt	99,5	73,8	56,2								
7-Wege-Kreuzung							10,0				
Finish	111	85,5	67,8	42,4	37,8	26,5	17,4	7,3	7,5	5,5	7,3

Aid Station	EQUIPMENT		DRINKS											SPORTS NUTRITION					FOOD													FRUIT & VEGETABLES									SWEETS / SNACKS								SPECIAL
	Toilets	Dropbag (K110 & K85)	Water	Sparkling Apple Juice	Apple Juice	Coke	Sponser Competition	Fruit Tea	Elderberry Juice	Whey	Coffee	Milk / OatMilk	Freshly Squeezed Juice	Bars	Gels	Gums	Dextrose	Salt	Sausage	Gouda	Mozzarella	Parmesan	Feta	Olives	Boiled Egg	Pasta Salad	Bread with Nutella	Pretzel Stick	Soy Pudding	Toast	Salted Potatoes	Soup	Bouillon	Bananas	Apples	Oranges	Watermelon	Strawberries	Tomatoes	Cucumbers	Pickled Cucumber	Dried Fruits	Chocolate	Trail Mix	Salty Snacks	Potato Chips	Cookies	Gummy Bears	Cake	Cheering Bus Stop
Umbrüggler Alm			■		■	■								■		■	■	■		■	■						■							■				■	■			■	■		■	■		■		
Höttinger Bild			■	■	■	■				■				■		■	■	■	■	■							■							■	■	■			■	■			■	■	■	■		■		
Aspachhütte			■																																															
Kranebitten	■		■	■	■	■	■	■		■				■	■	■	■	■	■	■							■						■	■		■		■	■	■		■	■	■	■	■		■		■
Birgitz	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■						■						■	■		■		■	■	■		■	■	■	■	■	■	■		
Axamer Lizum			■																																															
Mutterer Alm	■		■		■	■	■	■		■	■	■		■	■	■	■	■	■	■	■		■	■			■	■					■	■		■		■	■	■			■	■	■	■	■		■		■
Telfes Luimes	■		■	■	■	■	■	■	■					■	■		■	■	■	■					■		■						■	■	■	■			■			■	■		■	■		■	■	
ÖAMTC			■																																															
Bierstindl	■	■	■	■	■	■	■		■					■	■	■	■	■	■	■							■		■				■	■	■			■	■			■	■		■	■				■
Heiligwasser			■		■	■	■	■		■			■	■	■		■	■	■	■				■			■						■	■	■			■	■			■	■	■	■	■		■	■	
Sistranser Alm			■		■	■	■	■						■	■	■	■	■		■							■				■			■		■	■		■	■				■		■		■			
Herzsee	■		■	■	■	■	■		■	■				■	■	■	■	■	■	■			■	■			■							■	■	■			■	■	■			■		■		■			
Hall	■		■	■	■	■	■		■		■			■	■	■	■	■	■	■	■						■							■	■	■			■	■			■	■	■		■	■			■
Romediwirt			■	■	■	■	■	■	■					■	■	■	■	■	■	■		■		■			■					■		■		■			■	■				■	■			■			
7-Wege-Kreuzung			■	■	■	■	■		■					■		■	■	■	■	■	■						■							■		■			■					■				■			
Finish	■		■	■	■	■	■	■		■							■	■	■	■	■		■		■		■	■						■	■	■	■		■	■	■		■	■	■			■		■

Subject to change