

**Medical-Crew Hotline**  
**+49 151 550 101 48**

**Notruf absetzen**

- a) **Wo geschah es**  
Korrekte Position, z.B. GPS
- b) **Was geschah**  
Kurzbeschreibung des Notfalls
- c) **Wie viele Verletzte**  
Startnummer(n) angeben
- d) **Welche Art der Verletzung**  
„was sehe ich“
- e) **Warten auf Rückfragen**  
Eigene Startnummer angeben, Rückrufnummer angeben

*Falls die Notrufnummer des Events nicht erreichbar oder besetzt ist, gelten auf jeden Fall die nationalen und internationalen Notrufnummern der einzelnen Länder. Bitte auch dort die Richtlinien etc. einhalten.*

**Emergency call**

- a) **Where is it**  
Correct position by using GPS
- b) **What happened**  
Describe the emergency case
- c) **How many people**  
Tell us the start-number affected
- d) **What kind of injury**  
Inform us what you see
- e) **Wait for call-back**  
Tell us your start-number and your telephone number

*If you cannot get through to the MEDICAL CREW by the number provided please dial the national and international emergency number of the country applicable. Please refer to the questions above as well.*

**Notfallnummern · Emergency numbers**

Germany 112  
 Austria 144/140

**Erste-Hilfe-Set · First aid kit**

1x Rettungsdecke (first aid blanket), 1x Kompresse 10x10 (compress),  
 2x Verbandspäckchen (first aid dressing), 2x Handschuhe (medical glove),  
 1x Dreieckstuch (triangular bandage), 4x Wundpflaster (band-aid),  
 Xx Blasenpflaster (blistering plaster), 1x Notfallpfeife (emergency whistle)

**Medical Crew GbR**  
 Matthias Hoeter  
 info@medical-crew.com  
 www.medical-crew.com  
 facebook.com/medicalcrew



**PFLICHTAUSRÜSTUNG**

**BEKLEIDUNG**

- **Geschlossene Trailschuhe mit Profilsohle**  
keine Laufsandalen oder „Straßenschuhe“
- **Wasserdichte Jacke**  
Jacke muss getapte Nähte und ein Kapuze haben (Wassersäule von mind. 10.000 mm wenn bekannt)
- **Langes Oberteil oder T-Shirt und Armlinge**  
Langärmeliger Ersatz zum Startoberteil (wenn Armlinge, dann auch extra T-Shirt)
- **Lange Hose oder Beinlinge**  
Kompressionssocken / Wadenkompressionen bedecken nicht das Knie = nicht als Ersatz zulässig
- **Handschuhe und Mütze**  
Die Mütze muss Kopf und Ohren bedecken, ein Schlauchtuch ist als Ersatz möglich
- **Helm**  
nur auf angekündigten Etappen – Kletterhelm, Skitourenhelm, Fahrradhelm zulässig
- **Spikes**  
nur auf angekündigten Etappen – für Altschneefelder (mind. 0,75 cm lange Stahlspikes)

**AUSRÜSTUNG**

- **Laufrucksack**  
zum Transport von Ersatz-Kleidung und Ausrüstung
- **Faltbecher**  
für Getränke/Essen für z.B. Suppe, Kaffee, Reis, etc.
- **Wasserbehälter für 1 Liter Flüssigkeit**  
z.B. in Form von 2 Softflasks à 500 ml oder Trinkblase mit 1 Liter
- **Erste Hilfe Set**
- **Mobiltelefon geladen und mit eingespeicherte Notfallnummer +49 151 550 101 48 (Medical Crew)**
- **Streckenkarte – gedruckt oder auf der Navigationsuhr gespeichert**  
für Notfälle (die Strecke ist markiert)
- **Lebensmittelverpackungen mit persönlicher Startnummer beschriftet**  
um Umweltverschmutzung zu vermeiden
- **Personalausweis**  
für Grenzüberquerungen während den Etappen

**LOWA**  
 simply more...

**GARMIN** **LEDLENSER**



**LOWA**  
**TRAIL TROPHY 2025**



**GOOD LUCK, ALL THE BEST AND KEEP ON RUNNING**

ALLE ANGABEN OHNE GEWÄHR.  
 DIE DATEN SIND PER GPS GEMESSEN UND MIT EINER KARTENSOFTWARE BEARBEITET WORDEN.  
 DURCH SYSTEM- UND UMWELTBEDINGTE UNGENAUIGKEITEN KANN ES ZU ABWEICHUNGEN KOMMEN!

**RUNNERS INFO**

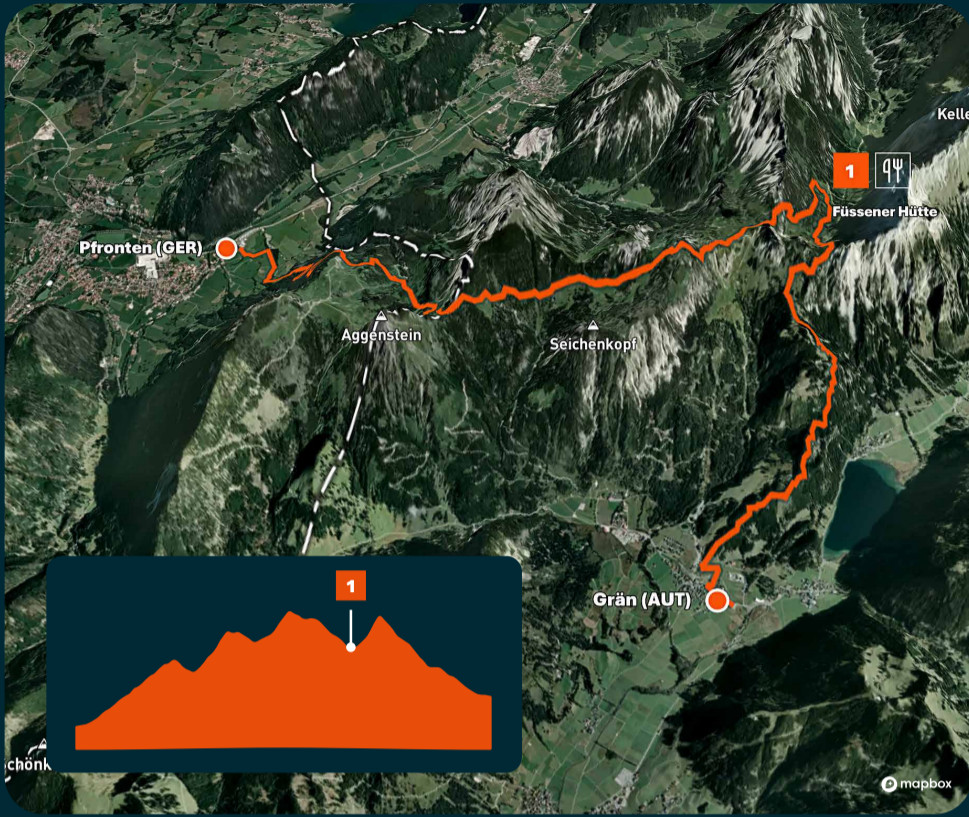
↔ 103 KM    ↑ 7.241 HM    ↓ 7.000 HM

# 1

PFRONTEN

→  
 GRÄN

↔ 22,0 KM    ↑ 1.700 HM    ↓ 1.450 HM



# 3

WEISSENBACH AM LECH

→  
 REUTTE

↔ 26,0 KM    ↑ 2.005 HM    ↓ 2.040 HM



### WAYPOINTS

↑ GAIN

↓ LOSS

↔ DISTANCE

TIME LIMIT

METER

METER

KILOMETER

START: PFRONTEN

0

0

0,00

09:00

1 FÜSSENER HÜTTE

1.370

680

14,50

12:45

FINISH: GRÄN

1.700

1.450

22,00

15:00

### WAYPOINTS

↑ GAIN

↓ LOSS

↔ DISTANCE

TIME LIMIT

METER

METER

KILOMETER

START: WEISSENBACH AM LECH

0

0

0,00

09:00

1 GIMPELHAUS

1.430

650

12,50

12:15

2 WÄNGLE

1.915

1.870

20,00

13:30

FINISH: REUTTE

2.005

2.040

26,00

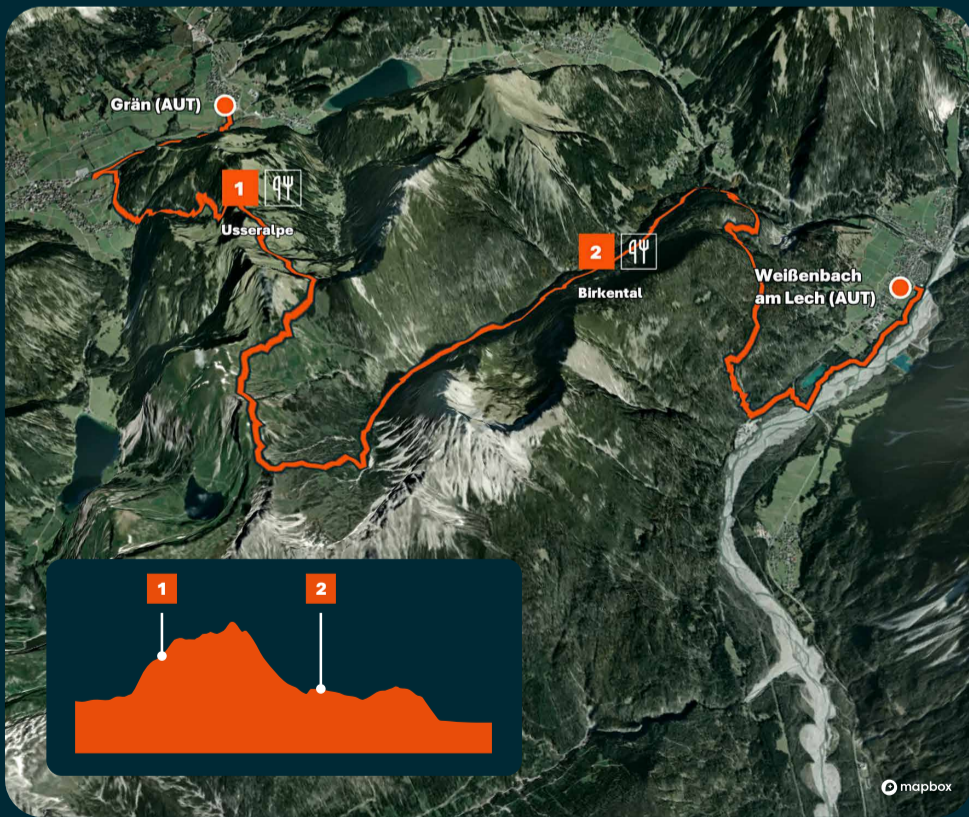
15:00

# 2

GRÄN

→  
 WEISSENBACH AM LECH

↔ 30,0 KM    ↑ 1.312 HM    ↓ 1.534 HM

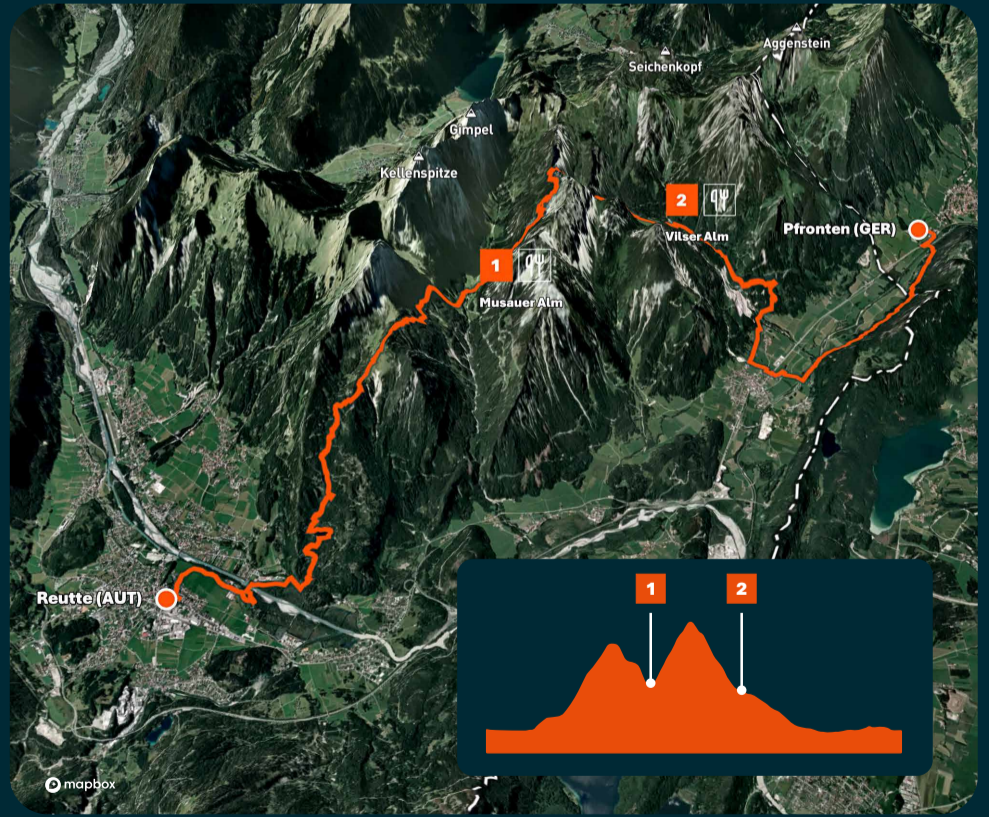


# 4

REUTTE

→  
 PFRONTEN

↔ 25,5 KM    ↑ 1.615 HM    ↓ 1.620 HM



### WAYPOINTS

↑ GAIN

↓ LOSS

↔ DISTANCE

TIME LIMIT

METER

METER

KILOMETER

START: GRÄN

0

0

0,00

09:00

1 USSERALPE

530

20

6,50

10:45

2 BIRKENTAL

1.115

1.006

18,00

13:00

FINISH: WEISSENBACH AM LECH

1.312

1.534

30,00

15:30

### WAYPOINTS

↑ GAIN

↓ LOSS

↔ DISTANCE

TIME LIMIT

METER

METER

KILOMETER

START: REUTTE

0

0

0,00

09:00

1 MUSAUER ALM

885

445

10,50

11:30

2 VILSER ALM

1.531

1.150

16,00

14:00

FINISH: PFRONTEN

1.615

1.620

25,50

15:00