

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

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

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.

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**

DMG MORI

SQUEEZY
SPORTS NUTRITION

sebamed
5.5

ITA
by LOWA

Schäftler Bräu
SEIT 1868
Familienbrauerei Grati · Wien im Alpin

KLOSTER KITCHEN

breiten berg bahn

BLACKROLL

pfronten
ALPEN

TANN HEIMER TAL*

r/e/u/t/e

PLAN B
WE SHARE YOUR PASSION

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

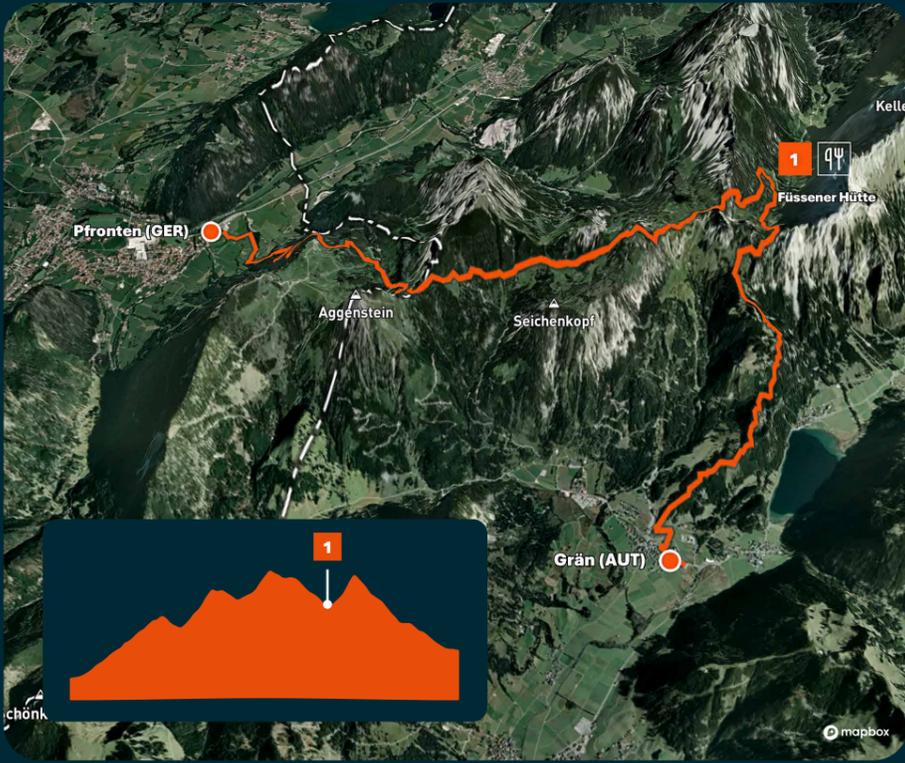
↔ 103 KM ↑ 7.241 HM ↓ 7.000 HM

1

PFRONTEN

GRÄN

↔ 22,0 KM ↑ 1.700 HM ↓ 1.450 HM



WAYPOINTS

↑ GAIN
METER

↓ LOSS
METER

↔ DISTANCE
KILOMETER

TIME LIMIT

WAYPOINTS	↑ GAIN METER	↓ LOSS METER	↔ DISTANCE KILOMETER	TIME LIMIT
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

3

WEISSENBACH AM LECH

REUTTE

↔ 26,0 KM ↑ 2.005 HM ↓ 2.040 HM



WAYPOINTS

↑ GAIN
METER

↓ LOSS
METER

↔ DISTANCE
KILOMETER

TIME LIMIT

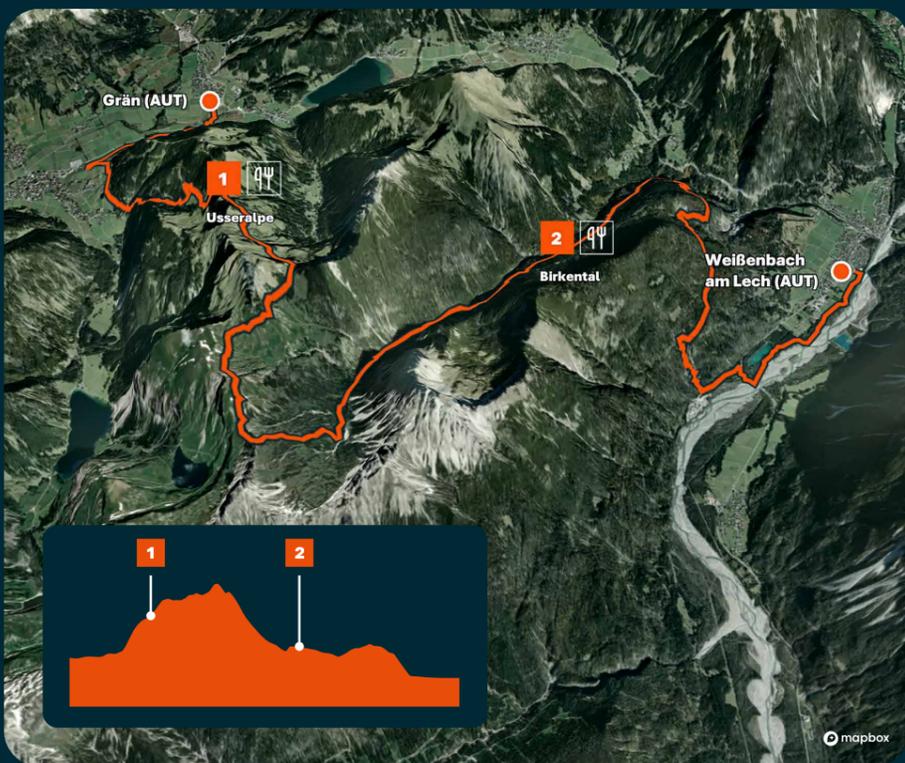
WAYPOINTS	↑ GAIN METER	↓ LOSS METER	↔ DISTANCE KILOMETER	TIME LIMIT
START: WEISSENBACH AM LECH	0	0	0,00	09:00
1 GIMPELHAUS	1.430	650	12,50	12:15
2 WÄNGLE	1.915	1.870	20,00	13:30
FINISH: REUTTE	2.005	2.040	26,00	15:00

2

GRÄN

WEISSENBACH AM LECH

↔ 30,0 KM ↑ 1.312 HM ↓ 1.534 HM



WAYPOINTS

↑ GAIN
METER

↓ LOSS
METER

↔ DISTANCE
KILOMETER

TIME LIMIT

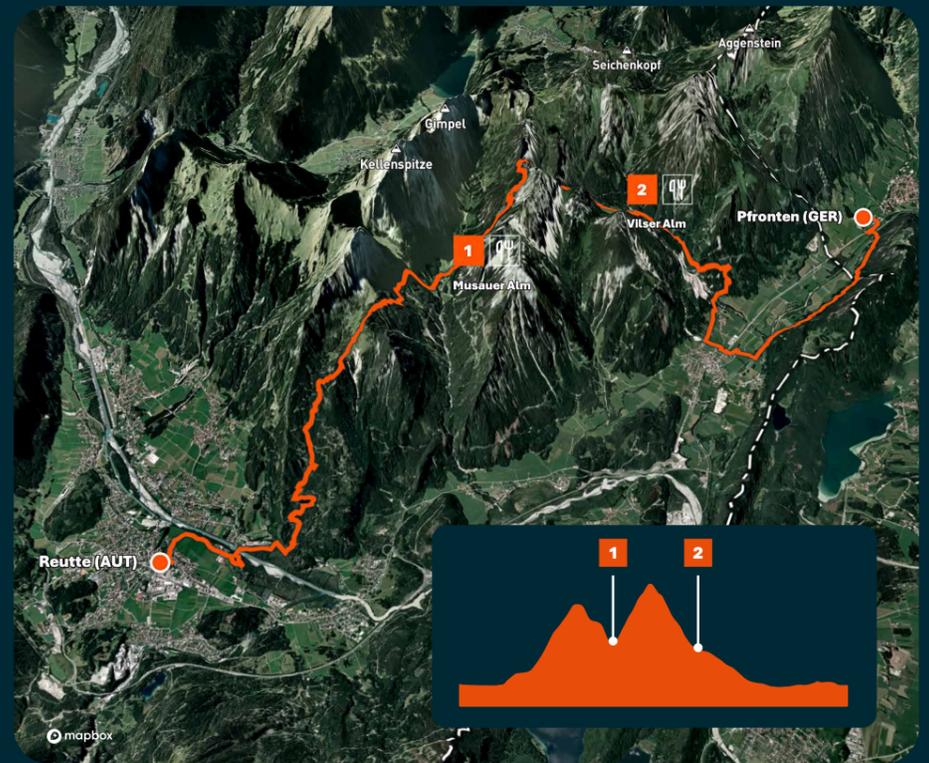
WAYPOINTS	↑ GAIN METER	↓ LOSS METER	↔ DISTANCE KILOMETER	TIME LIMIT
START: GRÄN	0	0	0,00	09:00
1 USSERALPE	530	20	6,50	10:45
2 BIRKENTAL	1.115	1.006	18,00	13:00
FINISH: WEISSENBACH AM LECH	1.312	1.534	30,00	15:30

4

REUTTE

PFRONTEN

↔ 25,5 KM ↑ 1.615 HM ↓ 1.620 HM



WAYPOINTS

↑ GAIN
METER

↓ LOSS
METER

↔ DISTANCE
KILOMETER

TIME LIMIT

WAYPOINTS	↑ GAIN METER	↓ LOSS METER	↔ DISTANCE KILOMETER	TIME LIMIT
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