

Sanitätsdienste für Outdoor-Sportevents



Die wichtigsten Regeln für die LOWA Trail Trophy

Lauf von Anfang an defensiv und denke immer an den nächsten Tag – nicht nur an die aktuelle Etappe. Du bekommst keine vollständige Regeneration, sondern die Belastung stapelt sich von Tag zu Tag. Lauf an jedem Tag defensiv, nicht nur am ersten. Denk daran, der schnelle Kilometer heute bedeutet morgen vielleicht die langsamste Etappe.

Achte konsequent auf Ernährung, Flüssigkeitszufuhr und Regeneration direkt im Ziel, nicht erst später. Denn dein Körper muss jeden Tag von Neuem leistungsfähig sein. Dein Körper ist im Dauerstress mit Schlafmangel, Wettereinflüssen und Flüssigkeitsdefizit. Das macht dich anfällig für Infektionen und Leistungsabfall.

Laufe bergab kontrolliert, um deine Muskulatur zu schonen. Bergab bedeutet immer auch Mikrotraumata in der Muskulatur. Die Folge sind schwere Beine und Koordinationsverlust.

Überprüfe täglich deine Füße, um Probleme früh zu erkennen. Ein klassischer Fehler beim Etappenrennen ist es, die Blase am ersten Tag zu ignorieren. Das wird zum Problem am zweiten Tag und kann den Ausstieg am dritten Tag bedeuten. **Höre auf deinen Körper**, nimm Warnzeichen ernst und handle rechtzeitig. Kleine Probleme sofort lösen und früh Hilfe holen – entscheidend ist, dass du alle vier Tage gesund bleibst und ins Ziel kommst.

**Du musst nicht jeden Tag stark sein – nur konstant.
Iss, trink, regeneriere. Lauf bergab kontrolliert.
Und schau jeden Abend auf deinen Körper – nicht auf die Platzierung.**

Medizinische Versorgung – Alpine Medics

Während des gesamten Rennens ist das Team von **Alpine Medics** für deine medizinische Sicherheit im Einsatz. Wir stehen dir eine Stunde vor dem Rennen bis eine Stunde nach dem Zieleinlauf des letzten Läufers im Start/Zielbereich zur Verfügung.

Auch **entlang der Strecke und an den Verpflegungsstellen** stehen dir unsere Teams zur Verfügung – schnell, professionell und genau dort, wo du sie brauchst.

Egal ob kleine Probleme, Erschöpfung oder ein Notfall: **Zögere nicht, dich an uns zu wenden**. Wir kümmern uns um dich, versorgen dich vor Ort und bieten die bestmögliche Betreuung.

Im Ernstfall: **Ruhe bewahren** und absichern. Nach Möglichkeit den Gefahrenbereich verlassen und Überblick verschaffen.

Sanitätsdienste für Outdoor-Sportevents



Event Notrufnummer, unter der du die **Alpine Medics vor Ort** erreichst:

 **Event-Notruf: 0049 8324 933550**

Natürlich kannst du auch die **europäische Notrufnummer** wählen:

 **Europa: 112**

Verhalten im Ernstfall

- Standort angeben (z. B. mithilfe von what3words)
- Warm bleiben (Jacke, Rettungsdecke)
- Andere Läufer um Unterstützung bitten

Vor Ort übernehmen die **Alpine Medics die Erstversorgung** und organisieren gemeinsam mit Bergrettung und Rettungsdienst alle weiteren Maßnahmen.

WICHTIG:

Lieber früher Hilfe holen als zu spät!

Deine Sicherheit und die Sicherheit der anderen ist wichtiger als das Rennen.

Wir wünschen dir viel Spaß und einen erfolgreichen Wettbewerb bei bester Gesundheit!

Alpine Medics