

Medical Event-Hotline
+49 8324 933 550

Notruf absetzen

- Wo geschah es**
Korrekte Position, z.B. GPS
- Was geschah**
Kurzbeschreibung des Notfalls
- Wie viele Verletzte**
Startnummer(n) angeben
- Welche Art der Verletzung**
„was sehe ich“
- Warten auf Rückfragen**
Eigene Startnummer angeben,
Rückrufnummer angeben
- Warm bleiben**
(Jacke, Rettungsdecke)
- Andere Läufer um Unterstützung bitten**

Wichtig: Lieber früher Hilfe holen als zu spät, deine Sicherheit und die der anderen ist wichtiger als das Rennen. 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

- Where is it**
Correct position by using GPS
- What happened**
Describe the emergency case
- How many people**
Tell us the start-number affected
- What kind of injury**
Inform us what you see
- Wait for call-back**
Tell us your start-number and your telephone number
- Keep warm**
(Jacket, emergency blanket)
- Ask other runners for help**

Important: It's better to get help sooner rather than later; safety is more important than the race. If you cannot get through to the Alpine MEDICS 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

112 European Union
144 Austria
140 Mountain Rescue Austria

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), Blasenpflaster (blistering plaster), 1x Notfallpfeife (emergency whistle)



Alpine MEDICS
Thomas Wengenmayr
+49 170 2335965
kontakt@alpine-medics.com
www.alpine-medics.com

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
- Kletterhelm**
*nur auf angekündigten Etappen
- Spikes**
*nur auf angekündigten Etappen – für Altschneefelder (mind. 0,75 cm lange Stahlspikes)



DE



EN

AUSRÜSTUNG

- Laufucksack**
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 8324 933 550 (Alpine MEDICS)**
- 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

LEDLENSER

DMG MORI

sebamed

ERDINGER
ALKOHOLFREI

ARTZT

T Z A P A S

orthomol
sport

GLOWKITCHEN
enjoy naturally

pfronten

TANN
HEIMER
TAL*

r/e
t/e

PLAN B
WE SHARE YOUR PASSION

LOWA TRAIL TROPHY 2026



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

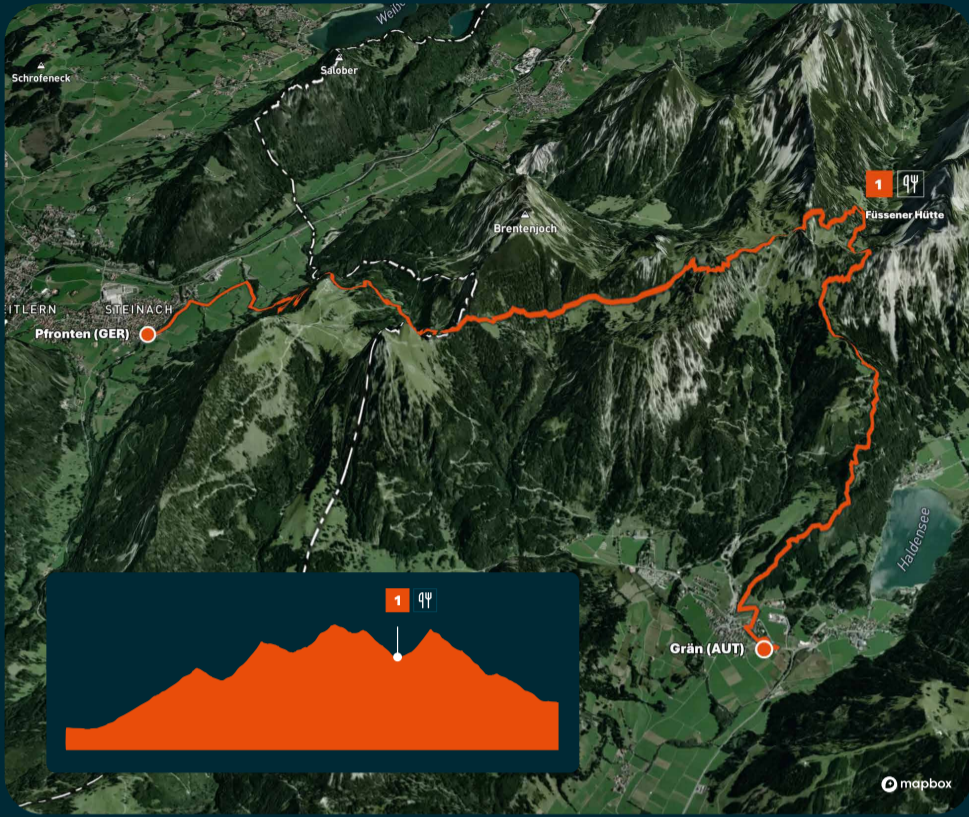
↔ 105 KM ↑ 5.916 HM ↓ 5.902 HM

1

PFRONTEN

→
 GRÄN

↔ 22,2 KM ↑ 1.657 HM ↓ 1.403 HM

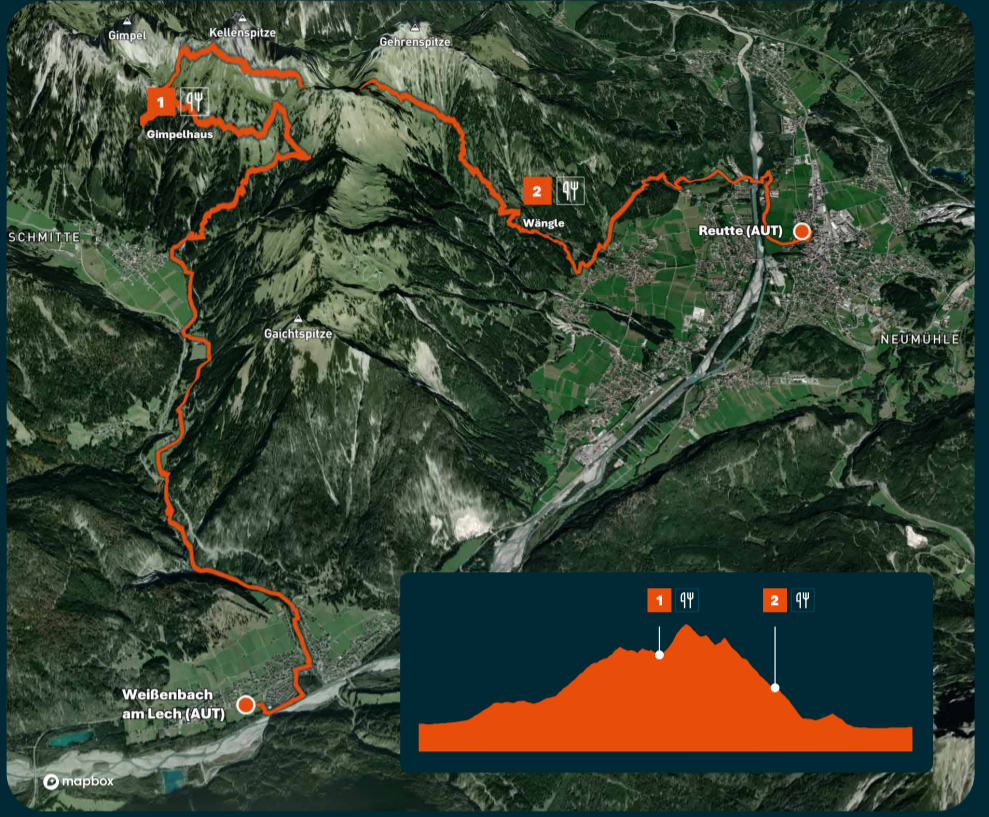


3

WEISSENBACH AM LECH

→
 REUTTE

↔ 27,8 KM ↑ 1.512 HM ↓ 1.547 HM



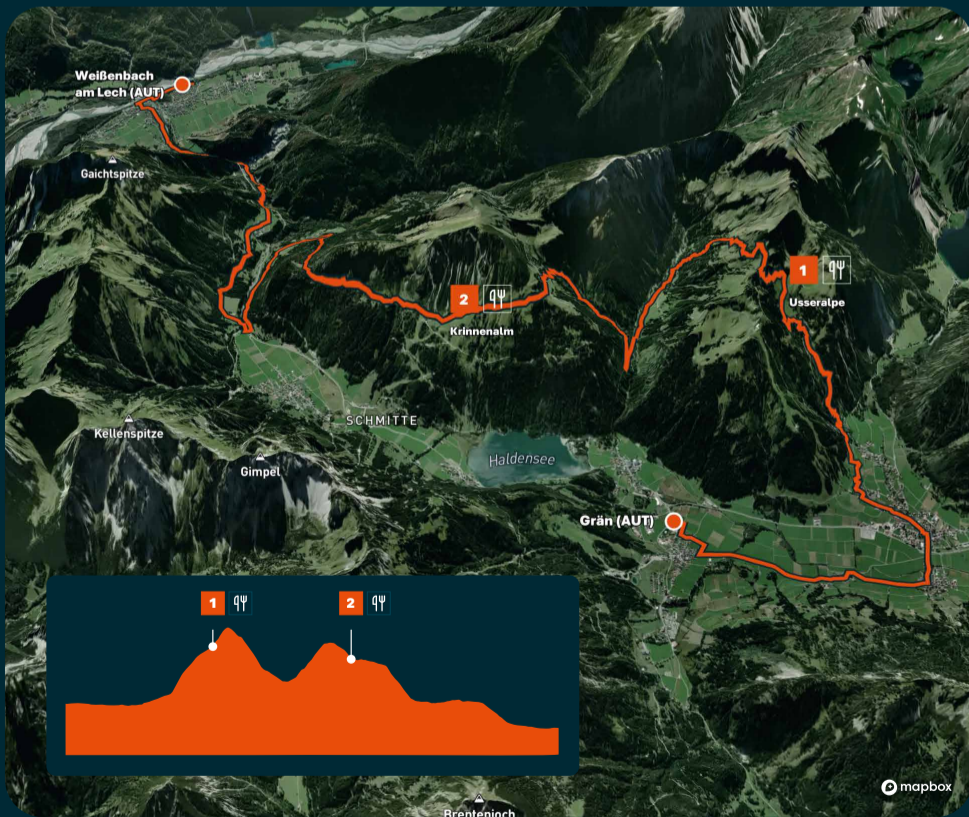
WAYPOINTS	↑ GAIN METER	↓ LOSS METER	↔ DISTANCE KILOMETER	TIME LIMIT
START: PFRONTEN	0	0	0,00	09:00
1 FÜSSENER HÜTTE	1.352	665	14,90	12:45
FINISH: GRÄN	1.657	1.403	22,20	15:00

WAYPOINTS	↑ GAIN METER	↓ LOSS METER	↔ DISTANCE KILOMETER	TIME LIMIT
START: WEISSENBACH AM LECH	0	0	0,00	09:00
1 GIMPELHAUS	974	203	13,60	12:00
2 WÄNGLE	1.407	1.010	20,10	14:30
FINISH: REUTTE	1.512	1.547	27,80	16:00

2

GRÄN
→
 WEISSENBACH AM LECH

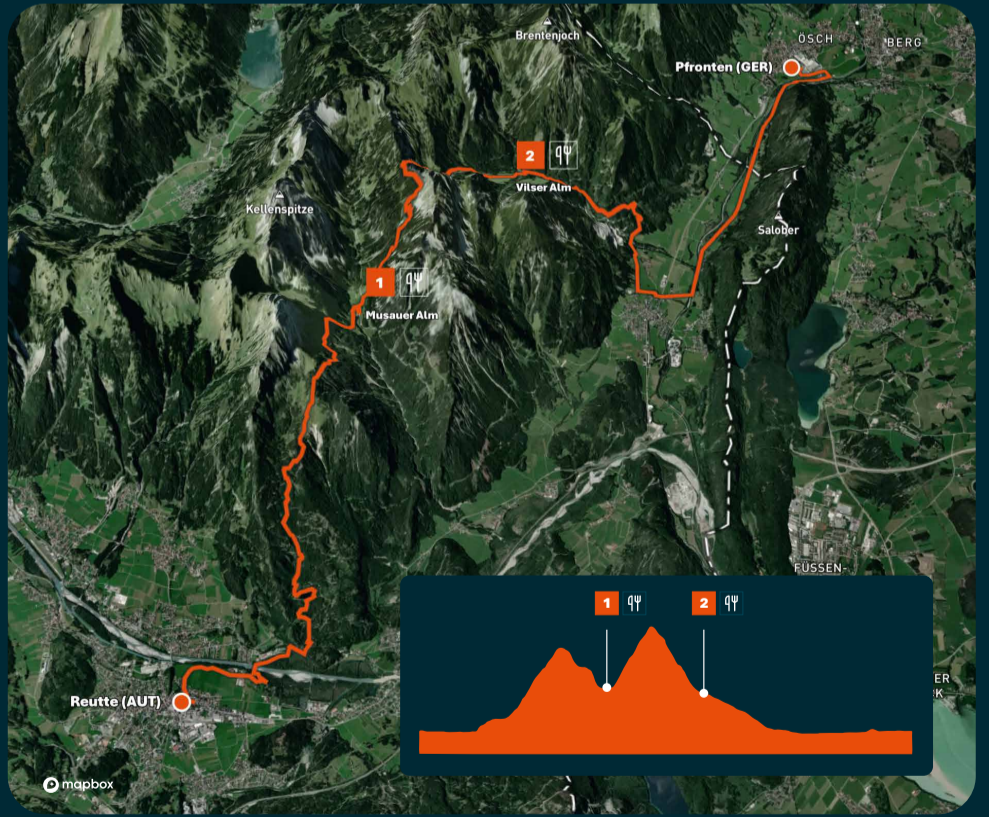
↔ 28,4 KM ↑ 1.167 HM ↓ 1.389 HM



4

REUTTE
→
 PFRONTEN

↔ 26,9 KM ↑ 1.580 HM ↓ 1.563 HM



WAYPOINTS	↑ GAIN METER	↓ LOSS METER	↔ DISTANCE KILOMETER	TIME LIMIT
START: GRÄN	0	0	0,00	09:00
1 USSERALPE	522	21	8,40	11:15
2 KRINNENALM	1.084	683	16,40	13:30
FINISH: WEISSENBACH AM LECH	1.167	1.389	28,40	16:00

WAYPOINTS	↑ GAIN METER	↓ LOSS METER	↔ DISTANCE KILOMETER	TIME LIMIT
START: REUTTE	0	0	0,00	09:00
1 MUSAUER ALM	880	435	10,50	11:30
2 VILSER ALM	1.530	1.145	15,80	14:00
FINISH: PFRONTEN	1.580	1.563	26,90	16:00