



HANDOUT TEILNEHMER

ETAPPEN:

- 1: 4.7. Feichten (AT) – Thomas Penz Höhenweg – Start 09:30 Uhr Hotel Quellalpin
- 2: 5.7. Ried i. O. (AT) – Anton Renk Trail – Start 09:30 Uhr H2O Adventure
- 3: 6.7. Samnaun (CH) – Samnaun Trail – Start 09:30 Uhr Anfang Dorfstraße
- 4: 7.7. Nauders (AT) – Nauderer Höhenweg – Start 09:30 Uhr TVB Nauders
- 5: 8.7. Graun (IT) – Joggl Trail – Start 09:30 Uhr Parkplatz Reschensee

TIME LIMITS / VERPFLEGUNGSSTATIONEN / CHECKPOINTS:

Bitte die Time Limits jeder Etappe beachten (bei Verpflegungsstationen und Checkpoints) – mehr Infos auf der Homepage:

- 1: V1 Langetsberger Alm 11:30 Uhr
- 2: V1 Fendels 11:00 Uhr, V2 Fendler Alm 12:00 Uhr, V3 Stalanzer Alm 14:00 Uhr
- 3: CP1 Rossboden 13:00 Uhr
- 4: V2 Labaun Alm 12:15 Uhr, V3 Valdafur 15:00 Uhr
- 5: V1 Riegelwald 10:30 Uhr, CP1 Joggl Kopf 12:00 Uhr, CP2 Mittereggspitze 14:00 Uhr, V2 Vivana Außerböden 15:00 Uhr

Achtung: In Samnaun gibt es keine Verpflegungsstation - nur einen Checkpoint! Verpflegung muss selbst mitgenommen werden.

INFOS:

Die Strecken sind einheitlich mit Schildern, Bodenmarkierung Orange und Markierungsband markiert.

Zielschluss / Cut Off ist jeweils 16:00 Uhr. Wenn noch alle Teilnehmer vor Ort sind gibt es bei den Etappen 1-4 eine kleine Tagessiegehrung. In Graun/Reschensee gibt es dann die richtige Siegerehrung.

Stöcke sind erlaubt, müssen aber vom Start bis ins Ziel getragen werden.

Im Rahmen des Green Events müssen die mitgeführten Lebensmittel zum Lauf mit der Startnummer beschriftet werden. Abfall nur an den Verpflegungsstationen entsorgen. Bei Verstoß führt dies zur Disqualifikation.

Pflichtausstattung: Jeder Teilnehmer muss Verpflegung (Essen + Trinken), Trillerpfeife, Handy mit Notfallnummer 140, 112 und SOS EU ALP APP (für Italien und Schweiz), Regenjacke, Rettungsdecke mitführen. Die Bergrettung ist bei jeder Etappe vor Ort.

PARKPLATZ INFO:

Feichten: auf der Kaunertaler Landesstraße unmittelbar vor dem Startpunkt links.

Ried i.O.: direkt beim Startpunkt H2O.

Samnaun: auf der Talstraße 200 m vor dem Startpunkt rechts (Dorfstrasse 4).

Nauders: Schotterplatz neben SPAR-Supermarkt beim Spielplatz (Nauders 368).

Reschen: nach dem kurzen Tunnel rechts direkt beim Startpunkt/See in der Wiese.