



ATHLETEN-GUIDE

70% TRAIL **100% SPASS**

Hier findet ihr wichtige Informationen zum Ablauf des KaitersbergTrail kurz zusammengefasst. Ausführliche Hinweise findet ihr auf www.kaitersberg-trail.de. Bei Unklarheiten oder weitergehenden Fragen wendet euch bitte an den Veranstalter.

Damit sollte einer erfolgreichen Teilnahme am **KaitersbergTrail** nichts mehr im Wege stehen. Wir wünschen euch viel Glück und freuen uns, wenn ihr mit einem glücklichen Lächeln die Ziellinie überquert!

Startunterlagen

Freitag, 17. Mai 2019	17.00 – 19.00 Uhr	Dreifachturnhalle Bad Kötzting (direkt am Sportplatz)
Samstag, 18. Mai 2019	ab 8 Uhr	Dreifachturnhalle

Wettkampfbesprechung

Samstag, 18. Mai	9:35 Uhr	Schulsportplatz Bad Kötzting – Teilnahme Pflicht
------------------	-----------------	--

Pflichtausrüstung

- » **Smartphone** mit eingespeicherter Notfallnummer = **0160 . 93 21 53 04**
- » **Notfallausrüstung** (Kompressen, Verbandspäckchen, Wundpflaster)

Die Pflichtausrüstung kann am Start, an der Strecke oder im Ziel kontrolliert werden.

Weitergehende Ausrüstung, vor allem bei schlechten und kalten Witterungsverhältnissen, ist der **EIGEN-VERANTWORTUNG** der Teilnehmer überlassen. Siehe dazu auch die Hinweise bei Verpflegungsstationen!

Zeitmessungstransponder

Die Ziel- und Zwischenzeitmessung erfolgt mit einem Mehrweg-Transponder am Fußgelenk. Der Transponder befindet sich in den Startunterlagen. Vor dem Verlassen des abgesperrten Teils im Zielbereich ist der Transponder in dem gekennzeichneten Behälter am Ausgang abzugeben. Bei Rennaufgaben muss der Transponder ebenfalls an dieser Stelle abgegeben werden.

Start

Samstag, 18. Mai	10:05 Uhr	Schulsportplatz
------------------	------------------	-----------------



Strecke

Siehe Streckenskizze mit Höhenprofil

Streckenmarkierung

Gelborange Punkte, weiß-rote Flatterbänder und Absperrungen, Richtungspfeile, KM to go Schilder (alle 5 km), Verpflegungsstand-Ankündigungen, Vorsicht-Schilder, Streckenposten

Cut Off Kötztinger Hütte

2:30 Stunden

Rennaufgabe

Telefonische Abmeldung mit Angabe der Startnummer unter der Notfallnummer **0160 . 93 21 53 04** oder beim nächsten Streckenposten.

Notfall

Notfallnummer **0160 . 93 21 53 04**

Diese Nummer bitte unbedingt in deinem Wettkampf-Mobiltelefon abspeichern! Im Notfall **NUR** diese Nummer wählen, nicht die allgemeine Notfallnummer!

Verpflegungsstationen

Bei Kilometer **5,5 – 8,2 – 12,0 - 21,1 – 24,1**

An den Verpflegungsstationen gibt es von Veranstalterseite **KEINE TRINKBECHER**. Unbedingt ein eigenes Trinkgefäß mitführen. Der längste Streckenabschnitt ohne Verpflegungsmöglichkeit beträgt 9,1 Kilometer. Auf entsprechenden Trink- und Nahrungsvorrat achten!

An den Verpflegungsstationen findet ihr Iso (Ausgussbecher, Auslaufbehälter), Wasser (Ausgussbecher, Auslassbehälter), Cola (1,5 l Flaschen), Energieriegel, Gel Shots, Bananen, Äpfel, Rosinen/Nuss-Mischung, Miniotomaten (Salz), Weißbrot, Käsewürfel (Salz), Salzbrezen (klein)

Bahnübergang

Läufer die **um ca. 13:53 oder 14:07 Uhr** auf den unbeschränkten Bahnübergang Sperlhammer (Kilometer 28,4) treffen, werden von der absichernden Feuerwehr kurzzeitig aufgehalten bis der Zug passiert ist. Der Anordnung der Feuerwehr ist unbedingt Folge zu leisten, eine Zeitgutschrift erfolgt nicht.



KAITERSBERGTRAIL

BAD KÖTZTING BAYERISCHER WALD

Duschen und Umziehen

Dreifachturnhalle direkt am Sportplatz oder Aqacur Badewelt Bad Kötzting. Einen Gutschein für das Aqacur findet ihr in euren Startunterlagen.

Siegerehrung

Samstag, 18. Mai

16:00 Uhr

Schulsportplatz Bad Kötzting

Parken

Parkmöglichkeiten auf den Parkplätzen des Schulgeländes, Jahnplatz (in direkter Nähe zum Sportplatz) und bei der Aqacur Badewelt Bad Kötzting.

Urlaub in Bad Kötzting

Euch hat das Wochenende in Bad Kötzting gefallen! Gerne berät euch das Team vom Kur- und Gästeservice Bad Kötzting für eine Urlaubsplanung oder über die Sport- und Freizeitmöglichkeiten in der Region.

www.bad-koetzting.de

Feedback

Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen, Lob und Kritik und Weiterempfehlungen

Organisationsteam KaitersbergTrail
TV 1863 Bad Kötzting e.V.
info@kaitersberg-trail.de

TV 1863 Bad Kötzting e. V.,
Abteilung Leichtathletik
Bgm.-Dullinger-Straße 3
93444 Bad Kötzting

Website: **www.kaitersberg-trail.de**
Facebook: **www.facebook.com/KaitersbergTrail/**
Instagram: **www.instagram.com/kaitersbergtrail/**



www.tvkoetzting.de
