

Termin

Samstag, 25.05.2024 = Raceday

Anfahrt, Adresse, Parken, Übernachten

Adresse: Start/Ziel: Trendsportweg, 87484 Nesselwang (direkt am Trendsportzentrum)

Anreise mit der Bahn:

Der Bahnhof in Nesselwang hat eine super Anbindung an viele größerer Bahnhöfe wie München. Umsteigen musst du hier nur einmal in Kempten. Der Bahnhof Nesselwang ist ca. 20 Min Fußweg vom Start-/Zielgelände entfernt.

Bitte nutzt nach Möglichkeit die Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel.

Anreise mit dem Auto:

Am Eventtag sind genügend kostenlose Parkplätze vorhanden. Im Gewerbegebiet gleich in der Nähe des Start-/Zielgeländes (ca. 5 Min Fußweg) sowie am Parkplatz der Alpspitzbahn (ca. 15 Min Fußweg)

Parken/Übernachten mit dem Wohnmobil:

Wohnmobile zum Übernachten bitte auf dem Wohnmobilparkplatz parken.

Rund 15 Fußminuten zum Start-/Zielbereich.

Anfahrt: An der Riese, 87484 Nesselwang. Unmittelbar an der Alpspitzbahn.

Übernachten:

Wende dich am besten an die Touristinfo oder nutze die bekannten Internetportale.





Anmeldung und Nachmeldung

Unter folgendem Link kannst du dich anmelden: <https://mountainman.de/produkt/anmeldung-mountainman-nesselwang-2024/>

Die Online-Anmeldung ist bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Start am Eventtag geöffnet. Nachmeldungen sind ebenfalls vor Ort möglich, sofern noch Startplätze verfügbar sind.

Meldeschluss ist am 25.05.2024 jeweils eine Stunde vor dem entsprechenden Start oder wenn das Teilnehmerlimit von 1200 Anmeldungen erreicht ist.

Ummeldungen

Ummeldungen der Disziplin sind möglich und können selbstständig im Account durchgeführt werden.

Ummeldungen auf eine andere Strecke sind gegen eine Bearbeitungsgebühr von 10€ möglich. Melde dich dazu bitte bei uns unter: info@mountainman.de

Ummeldungen auf eine andere Person oder ein anderes Race sind nicht möglich.

Hinweis: Buche bei deiner Anmeldung die **Flexi-Option** dazu. Damit kannst du bis 2 Tage vor dem Start deine Anmeldung stornieren und bekommst dein Startgeld zurück.

Startunterlagen

Anmeldungen bis einschließlich 01.05.2024: Startunterlagen werden **per Post** an dich verschickt.

Anmeldungen ab dem 02.05.2024: Startunterlagen können **direkt vor Ort am MOUNTAINMAN Infostand abgeholt** werden.



Startgebühren

XS-Trail:

Bis 31.03.2024: 25 €

Bis 23.05.2024: 30 €

Nachmeldung 24.05.-25.05.2024: + 10 €

S-Trail:

Bis 31.03.2024: 45 €

Bis 23.05.2024: 50 €

Nachmeldung 24.05.-25.05.2024: + 10 €

Mit Hund: + 10 €

M-Trail:

Bis 31.03.2024: 65 €

Bis 23.05.2024: 70 €

Nachmeldung 24.05.-25.05.2024: + 10 €

Mit Hund: + 10 €

L-Trail:

Bis 31.03.2024: 75 €

Bis 23.05.2024: 80 €

Nachmeldung 24.05.-25.05.2024: + 10 €

Mit Hund: + 10 €

XL-Trail:

Bis 31.03.2024: 85 €

Bis 23.05.2024: 90 €

Nachmeldung 24.05.-25.05.2024: + 10 €

Mit Hund: + 10 €



In der Startgebühr enthalten

Freitag:

- PreRace-Info für Trailrunner und Hiker
- Trailrunning- und Hiking Warm-Up, ca. 5 km mit Joe Nimble und MOUNTAINMAN

Raceday:

- Finisher-Medaille für alle Teilnehmer; auch für Hunde
- Verpflegungsstationen, meist an Almen mit frischem, regionalem Essen
- Startnummer inkl. Einweg-Chip (personalisiert bei Anmeldung bis 1 Woche vor dem Event)
- Professionelle Zeitnahme mit Wertung bei Trailläufern
- Professionelle Zeitnahme ohne Wertung bei Hikern
- Streckenkarten als GPX Track kostenlos zum Download
- Streckenmarkierung
- Finisher-Verpflegung
- Zötler Finisher-Bier
- Gepäckaufbewahrung im Start-/Zielbereich
- Duscmöglichkeit im Trendsportzentrum
- Moderation vom Start bis zum letzten Finisher
- Medizinische Versorgung auf der Strecke und im Ziel
- Urkunden zum Download

... und ein unbezahlbares Trailerlebnis! Wir wünschen dir ganz viel Spaß!



Zeitplan

Freitag, 14. Mai 2024

- 14.00 – 19.00 Uhr **MOUNTAINMAN Infostand**
→ Anlaufpunkt bei Fragen, Nach-/Ummeldungen
- 14.00 – 19.00 Uhr Expo-Area am Start-/Zielbereich
- 18.00 – 18.45 Uhr **Trailrunning Warm Up** am Start-/Zielbereich
mit Joe Nimble und MOUNTAINMAN
- 19.30 - 20.00 Uhr **PreRace-Info** und **Get-together** in der Alpspitzhalle
(von Lingg-Straße 30, 87484 Nesselwang)



Samstag, 25. Mai 2024

- 07.00 – 18.00 Uhr **MOUNTAINMAN Infostand**
→ Anlaufpunkt bei Fragen, Nach-/Ummeldungen
- 07.00 – 18.00 Uhr Moderation
- 07.00 – 18.00 Uhr Expo-Area am Start-/Zielbereich
- 08.00 – 11.00 Uhr **Starts:**
- Rucksackkontrollen je 30 Minuten vor den Starts
 - 08.00 Uhr XL-Trail Trailrunner
 - 08.20 Uhr XL- Trail Trailrunner mit Hund
 - 08.00 Uhr L-Trail Trailrunner/Hiker und Trailcup
 - 09.20 Uhr L- Trail Trailrunner/Hiker mit Hund
 - 09.00 Uhr M-Trail Trailrunner/Hiker
 - 09.20 Uhr M-Trail Trailrunner/Hiker mit Hund
 - 10.00 Uhr S-Trail Trailrunner/Hiker
 - 10.20 Uhr S-Trail Trailrunner/Hiker mit Hund
 - 11.00 Uhr XS-Trail Trailrunner/Hiker und Family-Trail
- 14.00 Uhr Siegerehrung
- 18.00 Uhr Zielschluss für alle Strecken

> Ein Angebot an Speisen und Getränken wird im Start-/Zielbereich durch den Skiklub Nesselwang zum Kauf angeboten. Die Einnahmen fließen zu 100% der Kinder- und Jugendarbeit zu. Also esst und trinkt ordentlich 😊

> Duschkmöglichkeiten gibt es im Trendsportzentrum

Strecken und Verpflegung

XL	42 km / 2.660+ hm	6 Verpflegungsstationen
L	33 km / 1.940+ hm	5 Verpflegungsstationen
M	21 km / 1.270+ hm	3 Verpflegungsstationen
S	10 km / 780+ hm	1 Verpflegungsstationen
XS	5 km / 370+ hm	keine Verpflegungsstation auf der Strecke

Bitte denk daran, deinen **eigenen Becher** für die Getränke mitzunehmen.

Der Verpflegungsplan folgt

GPX-Track

Die GPX Daten der aktuellen Strecken stehen zum Download auf der MOUNTAINMAN Website bereit. Du kannst sie dir kostenlos herunterladen – dafür bekommst du in der **Race-Woche per Newsletter einen Gutschein-Code** für outdooractive von uns zugeschickt.

Achtung - Höhenmeter: Die angegebenen Höhenmeter werden durch komoot ermittelt. Beachte, dass die hm bei anderen Tools wie Garmin rund 15% höher sind.

Streckenbeschilderung

Die Strecken werden bestmöglich durch unser Team gekennzeichnet.

- MOUNTAINMAN Flatterbänder in orange
- MOUNTAINMAN Dreiecksschilder in orange mit Aufklebern in der Farbe deiner Startnummer
- MOUNTAINMAN Stecken mit orangen Fähnchen
- Kreidespray in orange



Flatterbänder



Schilder mit Aufklebern der Strecken



Stecken mit Fähnchen

Durch Wetterbedingungen oder Vandalismus kann es jedoch immer sein, dass Streckenmarkierungen entfernt oder manipuliert wurden. Deshalb lade dir die Strecke auch als GPX-File herunter.



Zeitnahme und Kontrollstellen

Die Zeitnahme erfolgt durch unseren Partner Datasport Germany. Es handelt sich um eine Nettozeitnahme. Auf der Strecke werden Zwischenzeiten genommen.

Cut-Off Zeiten

XL-Trail: 14.30 Uhr bei KM 23,8 (Umleitung auf M-Trail; keine Wertung = DNF)

L-Trail: 13.30 Uhr bei KM 13,9 (Umleitung auf M-Trail; keine Wertung = DNF)

M-Trail: kein Cut-Off

S-Trail: kein Cut-Off

Zielschluss für alle Strecken: 18.00 Uhr

Medizinische Versorgung, Rennabbruch

Die Bergwacht Wertach, die Bergwacht Nesselwang und die Bergwacht Pfronten stehen auf der Strecke für dich bereit, wie auch ein Versorgungszelt vom BRK im Start-/Zielbereich. **Die Rufnummer der Bergwacht (Emergency) ist auf deiner Startnummer aufgedruckt.** Falls sich jemand in deiner Nähe verletzen sollte, bleib bitte bei dem Verletzten, ruf die Bergwacht an und beachte, dass zum Teil die Wege auch für die Bergwacht nicht befahrbar sind. D.h. es sind teilweise rund 30 Minuten einzuplanen, bis Hilfe kommt.

→ **Denk auch daran, deinen Versicherungsschutz zu überprüfen, denn Kosten für einen Abtransport musst du sonst selbst tragen.**

Wenn du das Rennen abbrichst, ruf bitte unbedingt das Race-Office an. Die Telefonnummer ist auf deiner Startnummer aufgedruckt.



Pflichtausrüstung

- Stirnlampe (XL-Strecke)
- Pfeife Strecke: M, L- und XL
- Kleines Erste Hilfe Set mit **Retningsdecke**
- Flüssigkeit: S= 0,5 Liter. M und L und XL = 0,75 Liter.
- Eigener Becher
- Mobiltelefon (Mit genügend Akku und eingeschaltetem Klingelton; für Ortung Bergwacht)
- Ausweis und Krankenversicherungskarte
- Wettergerechte Kleidung; passendes Schuhwerk
- Stöcke sind erlaubt. Kopfhörer sind nicht erlaubt. Verpackungen deiner Gels/Riegel müssen mit Deiner Startnummer beschriftet werden

Die Pflichtausrüstung wird vor jedem Start kontrolliert; Gewinner ohne Pflichtausrüstung werden nicht gewertet.

Wertung und Siegerehrung

Trailläufer:

- Männer je Strecke Platz 1-3
- Frauen je Strecke Platz 1-3
- Bergwertung Vertical 500 presented by Endress+Hauser innerhalb der XL-Strecke. Männer und Frauen Platz 1-3

Trailläufer mit Hund:

- Männer je Strecke Platz 1-3
- Frauen je Strecke Platz 1-3

Altersklassenwertung 20/30/40/50/60/70 nur in den Ergebnislisten. Keine extra Ehrung.

Für Hiker gibt es keine Wertung/Siegerehrungen. Hier steht bewusst das Naturerlebnis im Vordergrund. Zeiten können in den Ergebnislisten nachgesehen werden.

Trailcup:

Für den Trailcup gibt es eine eigene Wertung und Ergebnisliste. Diese wird nach dem Race unter folgendem Link online veröffentlicht:

<https://www.datasport.de/anmeldeservice/mountainmantrailcup2024/ergebnisse>. Dort ist auch der Gesamtwischenstand zu finden.



Fragen

Wenn du noch Fragen hast, melde dich bei uns – wir helfen dir gerne weiter:

Per Mail: info@mountainman.de

Per Telefon: +49 911 14 877 878

Per WhatsApp: +49 176 22971727