

Sanitätsdienste für Outdoor-Sportevents



Die wichtigsten Tipps für deine Teilnahme beim GAPA Everesting-Festival

Lauf klug, nicht hart: Geh frühzeitig bergauf, halte dein Tempo kontrolliert und überpace nicht. Geh früher als dein Ego es will.

Iss und trink regelmäßig – nicht erst, wenn du Hunger oder Durst hast. Beginne bereits bei der ersten Talfahrt mit einem kleinen Schluck, denn dein Energieverbrauch ist dauerhaft extrem hoch.

Denk in Runden, nicht an die Gesamtdistanz, und bleib mental ruhig. Everesting bedeutet monotone Wiederholung und mentale Zermürbung.

Achte auf deinen Körper und nimm Warnzeichen ernst. Du läufst nicht ein Event, sondern am Limit deines körperlichen Systems. Nimm Tempo raus, wenn du alarmierende Symptome spürst, wie Schwindel, Übelkeit, Koordinationsprobleme, ungewöhnliche Erschöpfung.

Bereite dich auf **wechselnde Bedingungen** vor – auch Kälte kann ein Thema sein.

**Hol dir frühzeitig Hilfe, wenn etwas nicht passt.
Lieber einmal zu früh als einmal zu spät!**

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.

Entlang der Strecke und an der Berg- und Talstation 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