

# 12h Hahnbaum

7. Februar 2009

7h-19h



**Was ist möglich in 12 h?**

**Wie viele Höhenmeter schaffe ich in 12 h auf unserem St.Johanner Hausberg?**

**Ist eine längere Pause nötig?**

**Wird das Material Stand halten?**

**Wie Leistungsfähig bin ich?**

**Welche Geschwindigkeit soll ich wählen?**

**Wie ernähre ich mich ideal?**

Diese und viele andere Fragen gehen mir durch den Kopf wenn ich an 12 h Hahnbaum denke. Es ist kein offizielles Rennen. Es sollte ein gemeinsames Erlebnis sein an seine Grenzen zu gehen. Jeder ist für sich verantwortlich inkl. Verpflegung. Es gibt kein Startgeld. Das Zählen der Runden erfolgt selbstständig auf Vertrauensbasis. Somit stellt es eine Herausforderung für jeden Tourenskiläufer dar, nicht nur für Spitzenathleten. Ich kann

jederzeit eine Pause machen oder auch aufhören- probieren geht über alles! Dieses Jahr ist es möglich auch in 2-er Staffeln zu starten. Hierbei sollte immer ein Staffelmittglied auf der Strecke sein. Frei wählbar von der Zeitaufteilung: D.h.: ob man jede Runde tauscht, 6h und 6h oder auch 11h und 1h aufteilt ist jeder Staffel überlassen.



Das Tragen eines Helms wird empfohlen! (Fahradhelm möglich)

**Start ist um 7 Uhr bei der Talstation**

Die Streckenwahl ist bis Betriebsbeginn und ab Betriebsschluss des Sessellifts frei wählbar.

**Während des Betriebs des Sesselliftes ist die markierte Aufstiegsstrecke für alle Teilnehmer verpflichtend einzuhalten!**

**Aufstiegsstrecke:** Ist durch Absperrungen an der rechten Seite der Piste gekennzeichnet. Es geht über die Premwiese vorbei am Kühlturm (Achtung Engstelle! Hier nur einspurig) zum Babylift (Achtung Kreuzung! Schifahrer von rechts!) und Hetzenbichl. Dann den rechten Pistenrand entlang bis zur alten Haserl. (1Abzweigung-durch die Hirscherallee) . Beim Hetzenbichl-lehen vorbei zurück an den rechten Pistenrand oder durch den Wald hinauf zur Haserl. Dann freie Wahl zwischen Haserl oder Steilhang jeweils am rechten Rand - hinauf bis zum Speicherteich. Hier gibts den Kartenzwicker.

**Abfahrtstrecke:** Über den Steilhang-Großunterberg und Premwiese. Keine Absperrung. Normaler Schibetrieb. Bitte Vorsicht!

Im Startbereich gibt es ein Zelt. Es wird immer jemand von der Bike Klinik anwesend sein. Eine Rundenliste wird geführt.

Jeder bekommt eine Liftkarte welche am Berge mit einem Zwicker gelocht wird. Lochzahl = Rundenzahl.

Ein Rucksacktransport wird organisiert; die Rucksäcke müssen bis 15h beim Zelt abgegeben werden.

Die Gastronomiebetriebe auf der Strecke sind informiert- diese können jederzeit nach Bedarf aufgesucht werden.

Die Abschlussveranstaltung findet ab 19 Uhr auf der Hahnbaumalm statt.

**NOCH FRAGEN?**

**12h.hahnbaum@gmail.com**