

4. ITH-HILS-ULTRATRAIL

81 Kilometer mit 2100 Höhenmetern

(Ausstieg in Delligsen nach 53 Kilometer möglich)

27. April 2019

Für Läufer, die gerne die Herausforderung in und mit der Natur suchen.
Gelaufen wird in großen Teilen auf dem ausgezeichneten Ith-Hils Wanderweg.

Start / Ziel: Ith-Sole Therme, 31020 Salzhemmendorf, In der Saale-Aue 5
Ab 5 Uhr stehen dort Umkleideräume mit Schrank und Duschen zur Verfügung.

Startzeiten: 6 Uhr Laufzeit 12-14 Stunden

8 Uhr Laufzeit 10-12 Stunden und 3er Staffeln

Briefing jeweils 30 Minuten vor dem Start.

Teilnehmerlimit: 50 Starter **Zeitnahme:** Durch Veranstalter (Stoppuhr)

Zieleinlauf: zwischen 18:00 und 20:00 Uhr

Jeder Teilnehmer sollte den VP2 bei km 53 zwischen 15:00 Uhr und 15:30 Uhr durchlaufen haben. Beim dortigen Ausstieg findet eine Wertung statt und der Transport zum Ziel ist möglich. Hinweis - Die meisten Höhenmeter sind im letzten Drittel der Strecke und 3 km vor dem Ziel befindet sich ein sehr steiler Abstieg!

Strecke: In großen Teilen auf Ith-Hils Wanderweg (Wald- und Forstwege, aber auch Singletrails, wo kein laufen möglich ist) www.ith-hils-weg.de **Achtung!** Die dortigen GPS Daten sind nicht für diesen Lauf zu verwenden. Jeder Teilnehmer erhält sie nach Anmeldeschluss.

2 Verpflegungsstationen: bei km 29 und 53 mit ultralauftypischer Verpflegung und Getränken. Es besteht die Möglichkeit, dort Wechselklamotten zu deponieren.

3 Getränkestationen: bei km 14,1 – 40,5 - 70 Iso, Tee, Wasser etc.

Alle Stationen sind mit dem Auto erreichbar und die Teilnehmer **müssen** dort den Durchlauf bzw. den Ausstieg erfassen lassen!

Bewerbung/Anmeldung: Bis **14.04.19** (keine Nachmeldung) an:

Info@running-paule.de mit Angabe von Vorname, Nachname, Altersklasse, Startzeit

Kostenbeitrag: 35,- Euro bis 31.12.19 / 40,- Euro bis **Anmeldeschluss** 14.04.19
Zahlbar nach Erhalt der Teilnahmebestätigung

Orientierung: Gute Beschilderung des Wanderwegs, Karte (wird auf Wunsch vorab zugeschickt) und GPS Daten.

Auszeichnung/Abschluss: im Restaurant der Therme. Dort erhält jeder Teilnehmer kostenfrei einen Imbiss (Getränke übernimmt jeder selbst) und ab ca. 20:30 Uhr die Teilnehmerurkunde ausgehändigt. Teilnehmer, die beim 2. Verpflegungs-punkt ausgestiegen sind, erhalten eine Urkunde per Mail.

Sonstiges: Startberechtigt sind nur Personen mit Anmeldebestätigung des Organizers.

Pflichtausstattung: Handy, Streckenkarte, dringend empfohlen GPS Gerät, ausreichend Getränke zwischen den Stationen (Getränkerucksack)

Unterkünfte: Vermittlung durch die Tourismuszentrale östl. Weserbergland GeTour GmbH
www.oestliches-weserbergland.de 05042/929804

Organisation: Detlef Erasmus, Bredenbeekweg 14, 31848 Bad Münde
unterstützt durch den Sportclub Bad Münde

Veranstalter: Tourismuszentrale östliches Weserbergland GeTour GmbH

Kontakt: Info@running-paule.de und info@oestliches-weserbergland.de

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Organisator haftet nicht bei Unfall, Diebstahl oder sonstigen Schadensfällen. Eine entsprechende Haftungs- und Einverständniserklärung ist vor dem Start zu unterzeichnen.



Weitere Infos wie persönliche Streckenbeschreibung und - Fotos etc. sind zu finden auf

www.running-paule.de