

# 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](http://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!

**Anmeldung:** nur Online ab dem **1.10.18** bei **Race Result** (Link auf meiner HP)

Anmeldeschluss **14.04.19** oder nach Erreichen des Teilnehmerlimits (keine Nachmeldung)

**Kostenbeitrag:** 35,- Euro bis 31.12.18 / 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 Organisors.

**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](http://www.oestliches-weserbergland.de) 05042/929804

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

**Veranstalter:** Tourismuszentrale östliches Weserbergland GeTour GmbH

**Kontakt:** [Info@running-paule.de](mailto:Info@running-paule.de) und [info@oestliches-weserbergland.de](mailto: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](http://www.running-paule.de)