

# 7. ITH-HILS-ULTRATRAIL

81 Kilometer mit 2100 Höhenmetern

(Ausstieg in Delligsen nach 53 Kilometer möglich)

**22. April 2023**

- noch unverbindliche Ausschreibung -

**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 – **Mindestlaufzeit** 11:30 Stunden!  
8 Uhr Laufzeit 10-12 Stunden  
Briefing jeweils 30 Minuten vor dem Start.

**Teilnehmerlimit:** 60 Starter    **Zeitnahme:** Durch Veranstalter (Stoppuhr)

**Zieleinlauf:** zwischen 17:30 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 nach VP-Ende 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, Singletrails)  
[www.ith-hils-weg.de](http://www.ith-hils-weg.de) **Achtung!** Die dortigen GPS Daten sind nicht für diesen Lauf!

**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:** Online ab dem **01.10.2022** bei **Race Result** (Link auf meiner HP)  
Anmeldeschluss **09.04.2023** oder nach Erreichen des Teilnehmerlimits (keine Nachmeldung)

**Kostenbeitrag:** 50,- Euro bis 31.12.2022 / 60,- Euro bis **Anmeldeschluss**  
Zahlbar umgehend nach Erhalt der Teilnahmebestätigung  
Es erfolgt keine Startgelderstattung bei Nichtteilnahme.

**Orientierung:** Jedem Teilnehmer werden die aktuellen GPS-Daten zur Verfügung gestellt. Entsprechend nutzbare Geräte / Uhren sind dringend empfohlen. Gute Beschilderung des Ith-Hils-Wanderwegs, Streckenkarte bei Start erhältlich (wird auf Wunsch vorab zugeschickt).

**Auszeichnung/Abschluss:** im Restaurant der Therme. Dort erhält jeder Teilnehmer kostenfrei einen Imbiss (Getränke übernimmt jeder selbst) und ab ca. 20:30 Uhr die Urkunde und Finisherpräsent ausgehändigt. Teilnehmer mit Zieleinlauf bei 53km können ihre Urkunde bereits ab 16 Uhr in der Therme abholen, dürfen aber auch beim Imbiss dabei sein.

**Sonstiges:** Startberechtigt sind nur Personen mit Anmeldebestätigung des Organizers.

**Pflichtausstattung:** Handy, dringend empfohlen GPS Gerät, Streckenkarte, 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 Münde  
unterstützt durch den Sportclub Bad Münde

**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 Streckenbeschreibung, Fotos und Berichte etc. sind zu finden auf

[www.running-paule.de](http://www.running-paule.de)