

10. ITH-HILS-ULTRATRAIL

81 Kilometer mit 2100 Höhenmetern

(Ausstieg in Delligsen nach 51 Kilometer möglich)

25. April 2026

**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: Am Freibad 6a, 31020 Salzhemmendorf-Lauenstein

Startnummernausgabe **ab 5 Uhr** – bitte seid rechtzeitig vor Ort – es gibt auch noch einen Kaffee. In der Mehrzweckhalle stehen Umkleideräume und Duschen zur Verfügung. Taschen können vor Ort deponiert werden.

Startzeiten: **6 Uhr** Laufzeit 12-14 Stunden – **Mindestlaufzeit** 11:30 Stunden!

8 Uhr Laufzeit 10-12 Stunden

Briefing jeweils **15 Minuten** vor dem Start.

Teilnehmerlimit: 100 Starter **Zeitnahme:** Durch Veranstalter (Stoppuhr)

Zieleinlauf: ab 17:00 und bis 20:00 Uhr plus Toleranz des Veranstalters

Jeder Teilnehmer sollte den VP2 bei km 51 zwischen 14:45 Uhr und 15:15 Uhr durchlaufen haben. Beim dortigen Ausstieg findet eine Wertung statt und der Transport zum Ziel ist nach VP-Ende möglich.

Strecke: In großen Teilen auf Ith-Hils Wanderweg (Wald- und Forstwege, Singletrails)
www.ith-hils-weg.de **Achtung!** Die dortigen GPS Daten sind nicht für diesen Lauf!

2 Verpflegungsstationen: bei km 27 und 51 mit ultralauftypischer Verpflegung und Getränken. Es besteht die Möglichkeit, dort Wechselklamotten zu deponieren.

3 Getränkestationen: bei km 12 – 40 – 68,5 Iso, Tee, Wasser etc.

Alle Stationen sind mit dem Auto erreichbar. Die Teilnehmenden **müssen** dort eigenverantwortlich den Durchlauf bzw. den Ausstieg erfassen lassen!

Anmeldung: Online ab dem **01.10.2025** bei **Race Result** (Link auf www.running-paule.de) Anmeldeschluss **18.04.2026** oder nach Erreichen des Teilnehmerlimits (keine Nachmeldung) Wir führen **KEINE** Warteliste – freigewordene Plätze werden umgehend wieder freigegeben.

Kostenbeitrag: 55,- Euro bis 31.12.2025; 65,- Euro bis 01.03.2026

75,- Euro bis **Meldeschluss**

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: Nach Zieleinlauf kann in der Mehrzweckhalle geduscht werden. Jeder Teilnehmende erhält ein Finisherpräsent und einen 15,-€ Verzehrgutschein. Dieser kann nach der Siegerehrung im Restaurant eingelöst werden. Die Urkunden (auch für 51km) und Ergebnislisten stehen als Download bei RaceResult zur Verfügung.

Sonstiges: Startberechtigt sind nur Personen mit Anmeldebestätigung des Organisators.

Pflichtausstattung: Handy, GPS Gerät/Laufuhr oder Streckenkarte, ausreichend Getränke zwischen den Stationen (Trinkrucksack empfohlen)

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

Organisation: Frank Willmann, Marc Bruns, Stefanie Runne, Detlef Erasmus.
unterstützt durch SF Osterwald und den Trailrunnern Weserbergland

Veranstalter: Sportfreunde Osterwald von 1913 e.V., Osterwald

Kontakt: Info@running-paule.de und ultra@sportfreunde-osterwald.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