

Athletenguide 2024



Der Wettkampftag rückt immer näher und die Vorfreude ist riesengroß, euch endlich wieder alle persönlich zum Arberlandultratrail begrüßen zu dürfen! Damit ihr euch mental schon einmal auf den Wettkampf vorbereiten könnt, bekommt ihr mit dem Athletenguide wichtige Informationen vorab.

Denkt daran, dass sich kurzfristig aufgrund von Witterung oder Unvorhergesehenem immer noch Details ändern können. Außerdem ersetzt der Athletenguide nicht die Kenntnis der AGB, er soll euch lediglich eine Übersicht geben.

zeitlicher Ablauf

Freitag, 20.9.2024

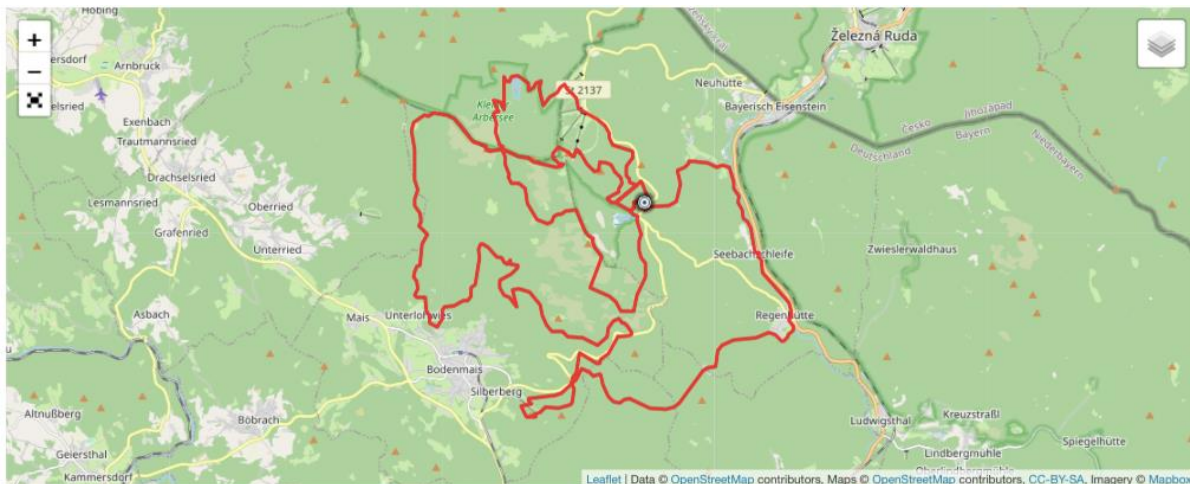
- ab 16:00 Uhr Startnummernausgabe im ARBER Hohenzollernskistadion
- ab 16:00 Uhr Kaffee- und Getränkeverkauf
- von 16:00 Uhr – ca. 20:30 Uhr Pastaparty im ARBER Hohenzollern Skistadion im Arberlandstadl für die Teilnehmer kostenlos, Betreuer können sich ein Nudelgericht kaufen
- 18:00 Uhr Begrüßung mit Briefing

Samstag, 21.9.2024 Raceday

- ab 5:30 Uhr Startnummernausgabe im ARBER Hohenzollern Skistadion
- ab 5:30 Uhr Kaffee- und Kuchenverkauf
- ab 6:30 Uhr Startaufstellung für den Arberlandultratrail (68km)
- 6:45 Uhr Kurzbriefing vorm Start
- **7:00 Uhr Start zum Arberlandultratrail (68km)**
- ab 8:30 Uhr Startaufstellung Auerhahntrail (43km)
- 8:45 Uhr Kurzbriefing vorm Start
- **9 :00 Uhr Start zum Auerhahntrail (43km) - 9:30 Uhr Start Auerhahntrail mit Hund**
- ab 10:30 Uhr Startaufstellung Arberseetrail (18km)
- 10:45 Uhr Kurzbriefing vorm Start
- **11:00 Uhr Start Arberseetrail (18km) – 11:30 Uhr Start Arberseetrail mit Hund**
- ab 12:30 Uhr erste Zieleinläufe
- ab 11:00 Uhr gemütliches Beisammensein mit Getränke- und Essensverkauf
- 13:45Uhr Kurzbriefing vorm Start
- **14:00 Uhr Start Arbertrail/Firmenlauf (10km)**
- SPA-Bereich mit Pool und Fassauna, Massage für Sportler
- ca. 17:00 Uhr Siegerehrung mit Altersklassenwertung für 68km, 43km, 18km
Ehrung der Plätze 1-3 beim Hundelauf (ohne AK Wertung)
Ehrung der Plätze 1-3 beim 10km Firmenlauf (Einzel- und Teamwertung)
- 20:00 Uhr Zielschluss

Arberlandultratrail – 68km – 2500hm: (Startzeit 7 Uhr)

Start: ARBER Hohenzollern Skistadion – Brennesfichte – großer Arber - Chamer Hütte - kleiner Arbersee – Sonnenfelsen – Durchlauf: ARBER Hohenzollern Skistadion – Flusswanderweg nach Regenhütte – Schachtenbach – Wanderparkplatz Schöneben – Silberberg – Wanderparkplatz Schöneben – Bretterschachten – Riesloch Wasserfälle – Wanderparkplatz Klause -Hochfall – Chamer Hütte – Mittagsplatzl – großer Arbersee – Ziel: ARBER Hohenzollern Skistadion



GPS-Daten sind auf der Homepage verfügbar!

Verpflegungsstellen

VP 1: 7km Chamer Hütte
VP 2: 18km Skistadion
VP 3: 25km Regenhütte (Badeweiher)
VP 4: 33km und 38km Schöneben (Wanderparkplatz)
VP 5: 50km Klause (Wanderparkplatz)
VP 6: 58km Chamer Hütte
Ziel: 68km

!Bitte eigene Becher oder Flaschen mitführen, es werden keine Becher ausgegeben!

Cut Offs

Nach 38km (VP 4): 13:45 Uhr

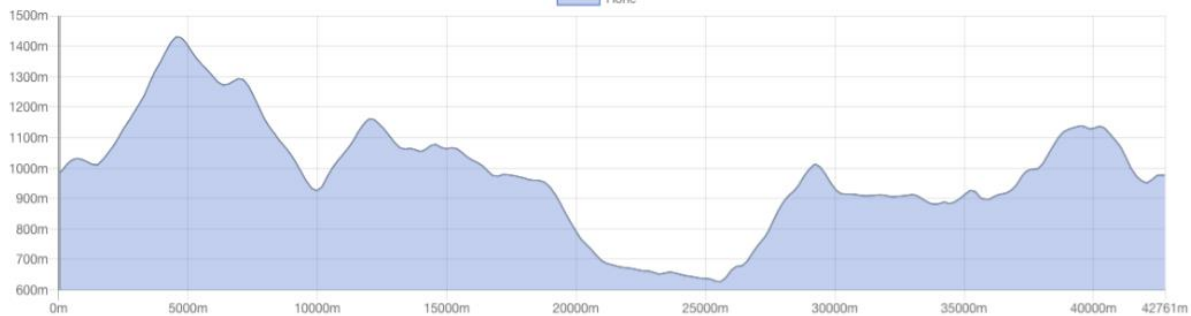
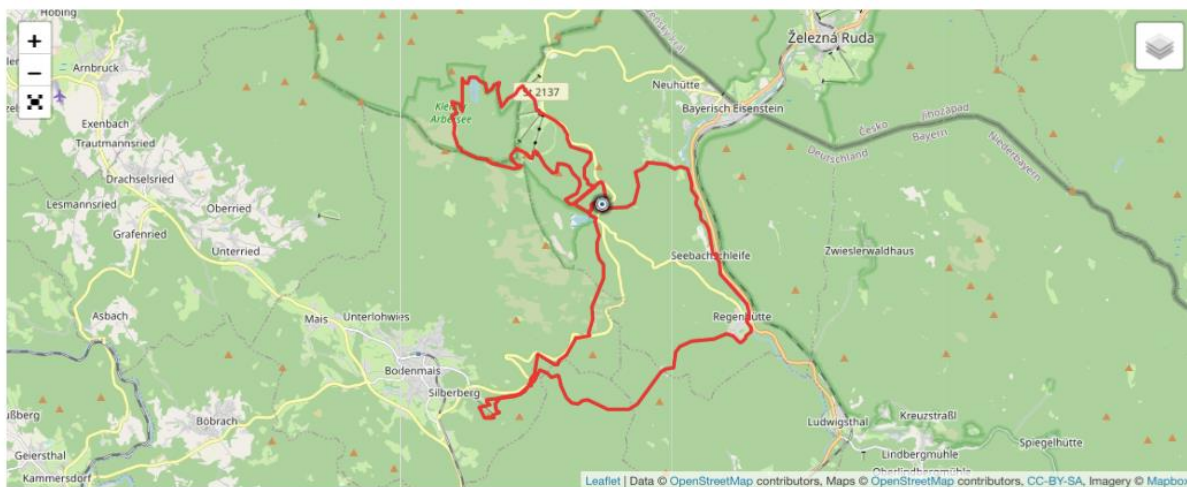
Nach 50 km VP 5: 16:00 Uhr

Nach 58km (VP 6): 17:45 Uhr

Zielschluss: 20 Uhr

Auerhahntrail – 43km – 1500hm (Startzeit 9 Uhr bzw. 9:30 Uhr für Hundeläufer)

Start: ARBER Hohenzollern Skistadion – Brennesfichte – großer Arber - Chamer Hütte - kleiner Arbersee – Sonnenfelsen – Durchlauf: ARBER Hohenzollern Skistadion – Flusswanderweg nach Regenhütte – Schachtenbach – Wanderparkplatz Schöneben – Silberberg – Wanderparkplatz Schöneben – Bretterschachten – großer Arbersee – Ziel: ARBER Hohenzollern Skistadion



GPS-Daten sind auf der Homepage verfügbar!

Verpflegungsstellen

VP 1: 7km Chamer Hütte
VP 2: 18km Skistadion
VP 3: 25km Regenhütte (Badeweiher)
VP 4: 33km und 38km Schöneben (Wanderparkplatz)
Ziel: 43km

!Bitte eigene Becher oder Flaschen mitführen, es werden keine Becher ausgegeben!

Cut Offs

(für Hundeläufer je 30min später)

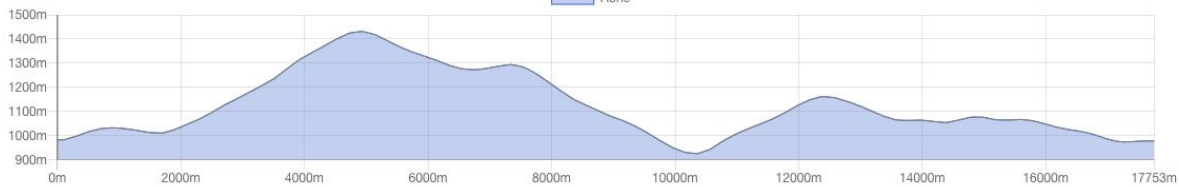
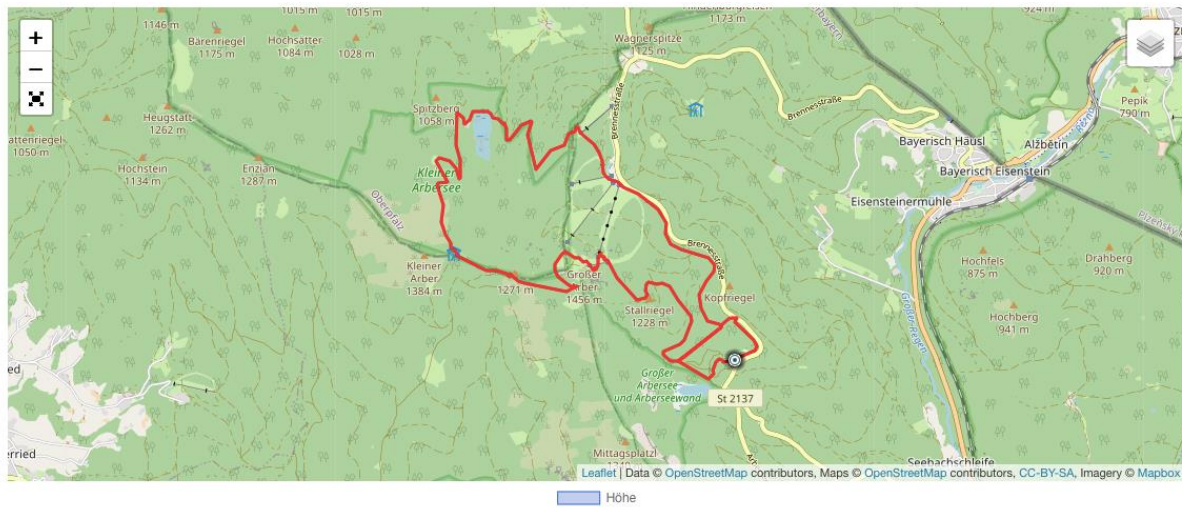
Nach 18km (VP 2) 12:30Uhr

Nach 38km (VP4) 15:45 Uhr

Zielschluss: 20 Uhr

Arberseetrail – 18km – 800hm (Startzeit 11 Uhr bzw. 11:30 Uhr für Hundeläufer)

Start: ARBER Hohenzollern Skistadion – Brennesfichte – großer Arber - Chamer Hütte - kleiner Arbersee – Sonnenfelsen – Ziel: ARBER Hohenzollern Skistadion



GPS-Daten sind auf der Homepage verfügbar!

Verpflegungsstellen

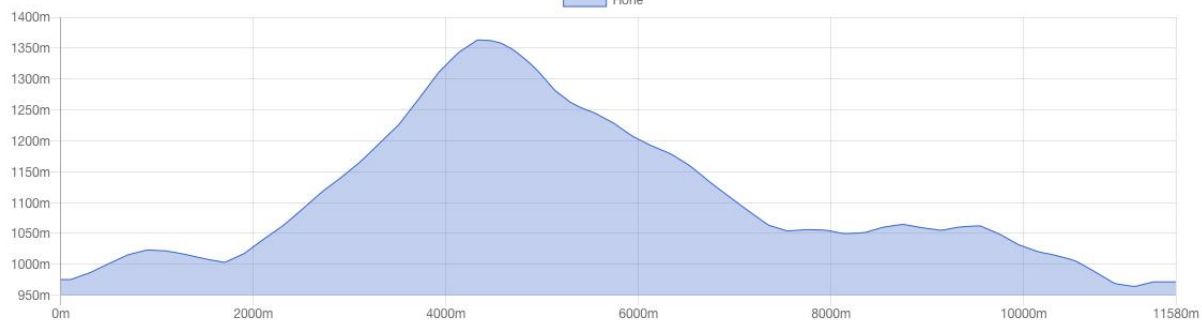
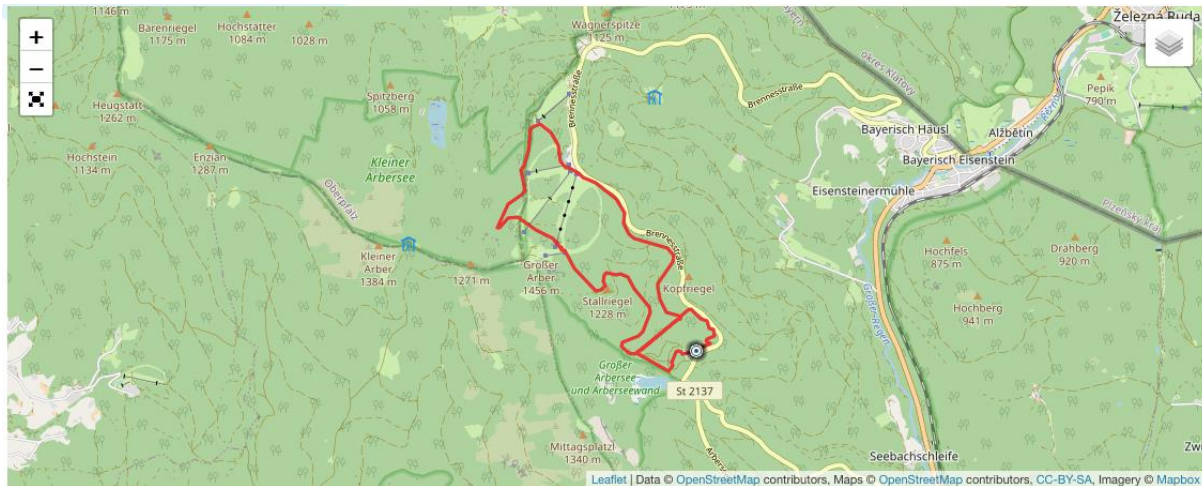
VP 1: 7km Chamer Hütte
Ziel: 18km

!Bitte eigene Becher oder Flaschen mitführen, es werden keine Becher ausgegeben!

Cut Offs

keine

Arbertrail / Firmenlauf – 10km – 500hm (Startzeit 14 Uhr)



GPS-Daten sind auf der Homepage verfügbar!

<u>Verpflegungsstellen</u>	<u>Cut Offs</u>
KEINE Zielverpflegung: 10km !Bitte eigene Verpflegung mitführen, es werden erst im Ziel Getränke und Snacks ausgegeben!	keine

Streckenmarkierungen

Die Veranstalter markieren alle Strecken mit Kreidespray, roten Fähnchen am Wegesrand und an kritischen Abzweigungen zusätzlich mit Schildern. Haltet die Augen jederzeit offen! Es kann bei schlechter Witterung passieren, dass einzelne Markierungen verblasen, weggewaschen oder aber auch von anderen Wanderern entfernt werden.

Es wird deshalb empfohlen, sich die Strecke als GPS-Track downzuloaden. Diesen findet ihr auf der Homepage unter dem Punkt „Strecken“. Minimale Veränderungen können aber auch hier Aufgrund von Waldarbeiten kurzfristig noch nötig werden.

Verpflegung

Für die 68km, die 43km und die 18km sind diverse Verpflegungspunkte eingerichtet. Hier werden u.a. ISO-Getränke, Riegel und Gels der Marke Xenofit angeboten, aber auch salzige und süße Snacks, wie auch Wasser oder das ein oder andere hopfenhaltige Getränk ;)

!Bitte denkt daran, eigene Becher oder Flaschen mitführen, es werden keine Becher an den VPs ausgegeben!

Die 10km Strecke hat erst im Ziel eine Verpflegungsstelle! Sorgt hier bitte selbst für ausreichend Getränke und Snacks.

Ausrüstung

- **Pflichtausrüstung für 68km und 43km**
Laufrucksack/Laufweste mit: -1.Hilfe Set
-Handy mit eingespeicherter Notfallnummer:
0049 151 29179496
-Streckenkarte oder GPS-Track
-Jacke o.ä. (wetterangepasste herbstliche Kleidung)
-Verpflegung (Getränk, Riegel o.ä.)
-Flasche/Becher (an den VPs werden keine Becher bereitgestellt!!!)
-ab 18Uhr gilt Stirnlampenflicht
- **Ausrüstung für 18km**
-Handy mit eingespeicherter Notfallnummer:
0049 151 29179496
-Flasche/Becher (an der VP werden keine Becher bereitgestellt!!!)
-Streckenkarte oder GPS-Track
-ggf. eigene Verpflegung wie Riegel, Gels o.ä.
- **Ausrüstung für 10km**
-Handy mit eingespeicherter Notfallnummer:
0049 151 29179496
-eigene Verpflegung (Getränke, Riegel, Gels o.ä.)

Vorzeitige Beendigung des Rennens

Müsst ihr das Rennen vorzeitig beenden (Erschöpfung, Verletzung o.ä.), sodass ihr nicht über die Zielmatte laufen könnt, meldet euch unbedingt unverzüglich unter der Notfallnummer **0049 151 29179496** ab!

**Anruf/SMS: „Nennung des Namens
Nennung der Startnummer
beendet vorzeitig das Rennen“**

Braucht ihr **professionelle Hilfe durch die Bergwacht**, meldet ihr euch ebenso unter der Notfallnummer! Ihr werdet dann gerettet.

Um euch schnell lokalisieren zu können, ist es erforderlich, dass ihr die Strecke kennt und ihr sagen könnt, bei welchem km ihr euch gerade befindet.

Fehlen nach Zielschluss (20:00 Uhr) noch Läufer, die sich nicht vorzeitig abgemeldet haben, muss seitens der Bergwacht eine Suchaktion durchgeführt werden. Dafür anfallende Kosten werden den entsprechenden Teilnehmern angelastet.

zusätzliche Infos für die Teilnehmer am Hundelauf

- pro Teilnehmer ist nur ein Hund erlaubt
- eine gültige Hundehaftpflichtversicherung sowie eine Impfung (Tollwutimpfung) sind notwendig

Parkmöglichkeiten/Shuttle Service/öffentlicher Nahverkehr

Da am Hohenzollern Skistadion und am großen Arbersee für die Sportler keine offiziellen Parkmöglichkeiten zur Verfügung stehen, wird am **Wettkampftag** (21.9.24) ein Shuttle Service eingerichtet:

Der **Shuttle Service** verkehrt zwischen „Parkplatz Thurnhoflift“ (nach der Arber Talstation Richtung Thurnhofhang) und „ARBER Hohenzollern Skistadion“ (hin und zurück). Der Parkplatz wird ausgeschildert und ist nur wenige km vom Stadion entfernt.

Der Shuttle fährt von 5:30 Uhr – 10:30 Uhr
und von 14:00Uhr – 21:00 Uhr ca. alle 15min.

Mit dem **RBO** (öffentlicher Bus) könnt ihr am Veranstaltungstag ebenso kostenlos fahren. Die Startnummer dient als Berechtigung.

Sonstiges

- Duschmöglichkeiten und Gepäckaufbewahrung im ARBER Hohenzollern Skistadion
- SPA (Pool und Fassauna) und Massagen im ARBER Hohenzollern Skistadion
- EXPO im ARBER Hohenzollern Skistadion
- **Fotoservice: Sportshot** ist auch in diesem Jahr wieder unser offizieller Foto-Partner. Mehrere Sportfotografen werden sowohl auf der Strecke als auch im Start-, Zielbereich deine schönsten Momente einfangen. 2-3 Tage nach dem Lauf findest du deine Fotos nach Startnummer sortiert unter www.sportshot.de . Es lohnt sich also die Startnummer gut sichtbar vorne zu tragen ;)

Viel Spaß beim Arberlandultratrail 2024 wünschen euch eure Woidläufer!

