

GLADENBACH ULTRA TRAIL

Gemeinschaftslauf - ohne Wettkampfcharakter

Samstag, 02. April 2016

Start und Ziel:

Sportplatz des SC Gladenbach

(Biedenkopfer Straße; großer Parkplatz)

ab 7.15 Uhr Meldung und Nachmeldung

7.45 Uhr Besprechung, Informationen

8.00 Uhr gemeinsamer Start

Veranstalter: Klaus Neumeister
(100 Marathon Club)

G.U.T. tut gut !



Das Gladenbacher Bergland breitet sich westlich von Marburg aus und ist wie geschaffen für einen Ultralauf. Es gibt herrliche Aussichten, dass Augen und Herz sich freuen, jede Menge Berge und Täler, Auf- und Abstiege, dass die Muskeln begeistert sind, und viele tolle Pfade, die das Laufen zum Abenteuer machen. Wenn der Frühling gekommen ist, dann steht der „G.U.T.“, der „Gladenbach Ultra Trail“ auf dem Programm. Er ist kein Kinderspiel, jedoch bietet er eine wunderschöne und abwechslungsreiche Strecke mit fünf Aussichtstürmen, die bestiegen werden (müssen). Eines ist sicher: „G.U.T. tut gut!“

Informationen und Hinweise

Gemeinschaftslauf Der Gladenbach Ultra Trail wird nicht als Wettkampf, sondern in der Gruppe als Gemeinschaftslauf durchgeführt (deshalb keine Startnummern, keine Zeitnahme, keine Altersklassen, keine Streckenmarkierungen). Das Teilnehmerlimit liegt bei 25 Läuferinnen und Läufern. Die Startplätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Start und Ziel Der Lauf beginnt am Sportplatz des SC Gladenbach in der Biedenkopfer Straße (links von der B453 Richtung Biedenkopf gelegen), führt dann in einer großen Runde durch das schöne Gladenbacher Bergland und kehrt am Schluss wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Lauftempo Das Tempo ist recht gemächlich, ca. 7:00 min./km; Laufzeit incl. Pausen ca. 7 Stunden. Im Vordergrund stehen das Erlebnis und die Freude am Traillaufen. An schönen Stellen werden wir auch mal stehenbleiben, um die Landschaft und das Panorama zu genießen.

Strecke Die Strecke des Gladenbach Ultra Trail ist ca. 50 Kilometer lang. Es wird auf Wanderwegen, oft auch auf schmalen, unbefestigten Wegen, Pfaden und Steigen gelaufen, durch Wald und Feld, über Wiesen und Wurzeln, Steine und Geröll, durch Hecken und Gestrüpp, bergauf und bergab (ca. 1.300 Höhenmeter), immer abseits der breiten Straßen. Asphaltierte Wege gibt es lediglich in den Ortslagen und bei Straßenüberquerungen. Wir laufen zunächst zum Rimbergturm bei Caldern (497 m, 105 Stufen), dann zum Hünsteinturm bei Holzhausen (504 m, 32 Stufen), zum Aussichtsturm „Auf der Wade“ bei Wommelshausen (414 m, 120 Stufen), zum Aussichtsturm „Auf dem Köpfchen“ bei Weidenhausen (384 m, 29 Stufen) und zuletzt zum Kopperturm bei Erdhausen (461 m, 84 Stufen).

Verpflegung, Pausen, Kleiderbeutel Auf der Strecke gibt es sieben Verpflegungsstellen mit reichhaltigem Angebot. Hier werden jeweils kleine Pausen eingelegt. Ein Begleitfahrzeug fährt die Verpflegungsstellen an. Kleiderbeutel und Ersatzschuhe können in diesem Fahrzeug deponiert werden.

Gesundheit Wichtig ist, dass alle Teilnehmenden in einem guten gesundheitlichen Zustand sind, einen ausreichenden Trainingsstand besitzen und sich nicht überfordern. Wer merkt, dass er der Gruppe nicht mehr folgen kann, sollte an der nächsten Verpflegungsstelle den Lauf beenden. Eine Rückfahrt mit dem Begleitfahrzeug ist allerdings nur bedingt möglich.

Ausrüstung Es wird unbedingt zu gut profilierten und wasserabweisenden Laufschuhen (Trailshuhen) geraten. Die Mitnahme eines Handys ist sinnvoll, um sich gegebenenfalls verständigen zu können.

Umkleiden und Duschen gibt es im Sportheim bei Start und Ziel.

Organisationsbeitrag Es wird ein Organisationsbeitrag von 10,00 Euro erhoben (für Verpflegung und Benutzung des Sportheims). Bitte zum Lauf mitbringen!

Auszeichnung Alle Teilnehmenden, die den Gladenbach Ultra Trail bewältigen, erhalten als Auszeichnung eine Urkunde (direkt nach dem Lauf oder per E-Mail).

Anmeldung bitte per E-Mail bis spätestens Freitag, 01. April 2016, 18.00 Uhr
Angaben: Vorname, Name, Wohnort, Altersklasse, evtl. Verein
Meldeadresse: Klaus Neumeister, 35075 Gladenbach, E-Mail: klaus.neumeister@gmx.net.
Nachmeldung ist am Veranstaltungstag ab 7.15 Uhr bis 20 Minuten vor dem Start möglich, soweit das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist.



Sicherheit Die Straßenverkehrsordnung ist zu beachten! Die Teilnehmenden sind für das sichere Überqueren der Straßen selbst verantwortlich.

Müll Wir laufen und verhalten uns umweltbewusst! Abfälle bitte nur in Müllbehälter auf der Strecke oder in Müllbeutel an den Verpflegungsstellen entsorgen.

Haftung Der Veranstalter haftet nicht bei Unfall und Diebstahl, auch nicht für Schäden und Verletzungen jeder Art, die durch die Teilnahme am Gladenbach Ultra Trail und dem Rahmenprogramm entstehen.

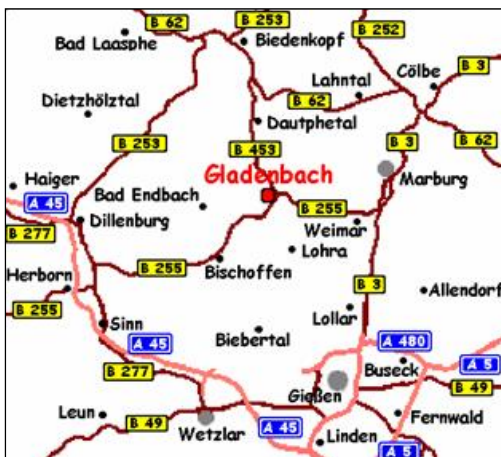
Nach dem Gladenbach Ultra Trail gibt es ein gemütliches Beisammensein mit Getränken, Kaffee und Kuchen und anderen Köstlichkeiten. Hierfür kann jede/r etwas mitbringen und beisteuern.

Höhenprofil ca. 1.300 m +/-



Anreise

Gladenbach liegt an der B255 und an der B453.



Stadtgebiet Gladenbach

Sportplatz / Sportheim Biedenkopfer Str.
(großer Parkplatz)

