



unterstützt durch























Die Onkologen

Schwerpunktpraxis und Tagesklinik für Hämatologie und Onkologie Innere Medizin | Medikamentöse Tumortherapie | Palliativmedizin | Hämostaseologie

#### Hallo!

Lieber Läuferinnen, Wanderinnen, Wanderer und Läufer.

Wir freuen uns, euch beim dritten **RUNFELLOWS VORWALD ULTRA TRAIL** zum ersten mal hier in Reichenbach begrüßen zu dürfen.

In diesem Runner's Guide fassen wir noch einmal alle Informationen zusammen, die für den Lauf wichtig sind.

Der Runner's Guide ist Teil des Briefings für den Lauf. Nehmt euch bitte die Zeit und lest euch alle für eure Strecke wichtigen Informationen durch.

Wenn ihr dennoch fragen habt, könnt ihr uns diese gerne unter info@runfellows.com schicken.

Wir werden euch so zeitnah wie möglich eine Antwort geben.

Wir sehen uns dann am 16. November 2024 in Reichenbach.

Sportliche Grüße

Catarina, Christian und das gesamte Runfellows vorWald Ultra Team

# Bevor es losgeht...

Wie bei allen unseren Läufen geht es auch beim RWUT neben dem Spaß am Laufen um einen guten Zweck.

Auch diesmal unterstützen wir **Theo**. Theo ist eine Initiative des Vereins für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V. Regensburg und hat sich zum Ziel gesetzt, das Zentrum für tiergestützte Therapien Ostbayern zu errichten.

Dass hierfür viel Geld benötigt wird, kann sich jeder von uns vorstellen und so möchten wir unseren kleinen Teil dazu beitragen.

Pro angemeldetem Läufer spenden wir 5 EUR an Theo, den Betrag runden wir dann am Ende noch auf. Außerdem stellen wir noch eine Spendenbox auf und freuen uns über jeden, den das Thema auch bewegt.



www.theo-ostbayern.de



#### ...für Tobi

Wir möchten diesen Lauf Tobi Strahl, einem Trail Läufer, Familienvater und Ehemann aus der Gegend widmen, der im letzten Dezember durch seine kurze und schwere Krankheit viel zu früh aus dem Leben gerissen wurde.

Ich selbst hatte leider nur kurz das Vergnügen, ihn zu kennen, aber Tobi war ein Trail-Läufer von ganzer Seele. Catarina und ich sind oder waren Trail-Läufer und zusammen mit euch sind wir eine große Familie.

Simone, Tobis Ehefrau hat mir gesagt, dass Tobi sich hierüber sehr gefreut hätte. Die Mehrzahl von euch wird sie am Samstag selbst kennenlernen, wenn sie euch am VP Zwiglhof betreut. Nehmt euch dort die Zeit, ein Bierchen, Cola, Wasser oder was auch immer und trinkt

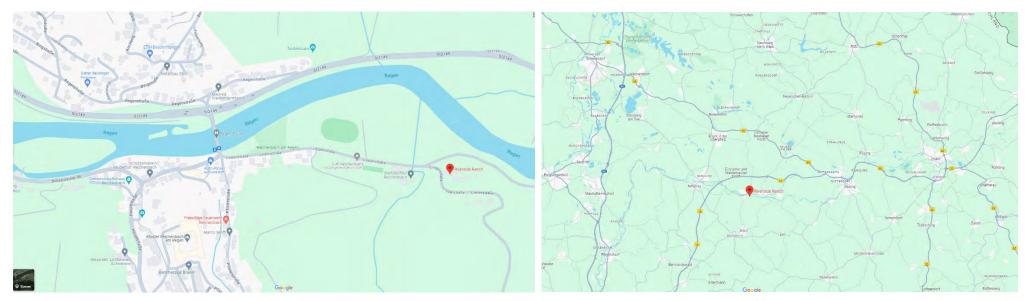
... auf Tobi



### Start und Ziel

Start und Ziel befinden sich auf der Riverside Ranch in Reichenbach,

Lindenstraße 3, 93189 Reichenbach



Hier sind auch die Startnummernausgabe, Versorgung, Gepäckverwahrung Duschen, Umkleiden und Catering.

	Samstag, 16.11.2024	
	Dämmerungsbeginn: 06:48	
	Sonnenaufgang: 07:22	
	Sonnenuntergang: 16:27	
	Dämmerungsende: 17:02	

## Parken

Parken ist unentgeltlich beim Jugendzeltplatz, Sportplatz und gegenüber von Start/Ziel möglich.



### Zeitlicher Ablauf

Riverside Ranch, Lindenstraße 3, 93189 Reichenbach

Freitag, 15.11.2024	
16:00 – 18:00	Startnummernausgabe
Samstag, 16.11.2024	
ab 07:00	Startnummernausgabe
07:45	Briefing Startgruppe A
08:00	Start Gruppe A
09:15	Briefing Startgruppe B
09:30	Start Gruppe B
09:45	Briefing Startgruppe C
10:00	Start Gruppe C
10:45	Briefing Startgruppe D
11:00	Start Gruppe D
11:15	Briefing Startgruppe E
ca. 11:20	Zielankunft erster Shorty Läufer
11:30	Start Gruppe E
ab ca. 12:00	Läufer-Pasta
ab ca. 13:00	Theo verkauft Kaffee und Kuchen
ca. 15:00	Zielankunft erster Half Way und geplante Zielankunft erster Ultra Läufer
21:00	Zielschluss

Im Anschluss an die einzelnen Läufe noch gemütliches Beisammensein. Unsere Freunde von Theo versorgen uns mit Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis.

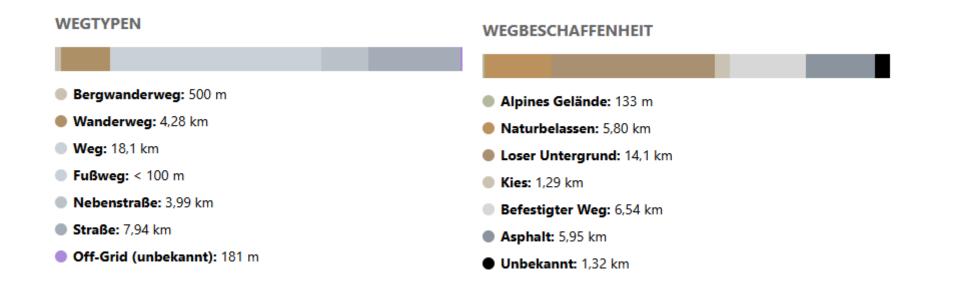
# Legende

	überdachter Bereich	000	Dusche
wc h	Toiletten		Erste Hilfe
	Umkleiden	Ö	Zeitnahme
	Trinkwasser	<b>"</b>	Warmgetränke
	Getränke, Iso		Verpflegung
	Versorgungspunkt		Dropbag
$\mathbf{i}$	Info	Manyasajak	Naturschutzgebiet
$\triangle$	ACHTUNG! Gefahr	P	Parken

# **RWUT Half Way**

Strecke: 35,1 km 1430 HM **№** (Komoot)





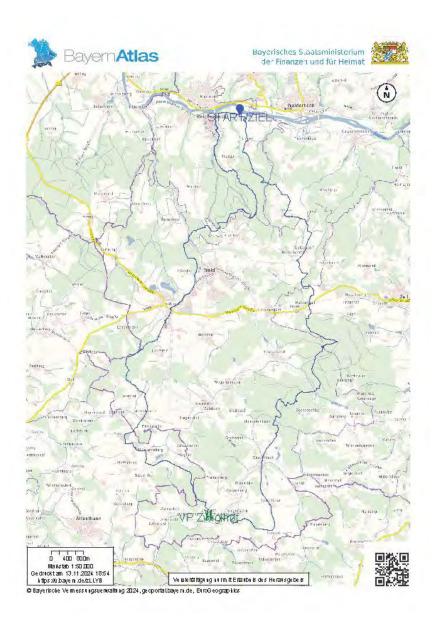
# Übersicht Entfernung und Zeiten

RWUT Half Way										
Startzeiten										
Pace von/bis	06:13	14:12								
Ort		KM			Höhenmeter		Station	besetzt		
	von letzter	bis nächster	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer
	Station	Station								
Start	0	17,1	0	35,1	0	0	START	11:00	00:00	00:00
Zwiglhof	17,1	18	17,1	18	400	290	VP1	13:11	14:50	01:39
Ziel	18	0	35,1	0	390	500	ZIEL	15:07	19:15	04:07
					790	790				

#### Stationen

START	0 km	
VP Zwiglhof	17,1 km	
ZIEL	35,1 km	

#### Streckenübersicht



Seite **12** von **15** 

#### Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis
6,28	ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße. Streckenschluss leicht nach links versetzt
6,6	ACHTUNG! Bachüberquerung
8,0 – 9,2	ACHTUNG! Streckenverlauf neben Staatsstraße im Ortsbereich Wald/Roßbach (Gehweg benutzen)
17,1	VP Zwiglhof – im Reiterstüberl der Little Valley Ranch
17,6	ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
18,4	Burgruine Siegenstein
28,1 – 28,2	ACHTUNG! Streckenverlauf und Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Hetzenbach

# Streckenkennzeichnung



ACHTUNG! Die Strecke ist nicht gekennzeichnet.

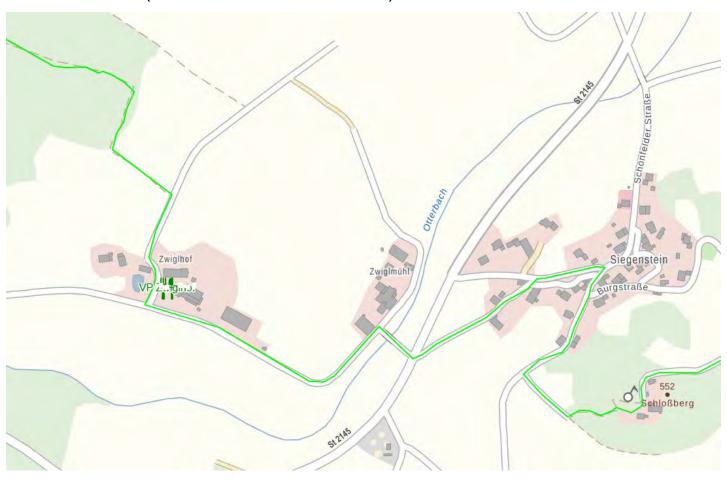
# Versorgungspunkte

#### **VP** Zwiglhof

Der VP Zwiglhof befindet sich im Reiterstüberl der Little Valley Ranch von Simone Strahl und ist mit dem Auto zu erreichen.

Adresse: Zwiglhof 1, 93192 Wald

Koordinaten 33U 306310, 5441410 (WGS84: 49.09502, 12.34669)



Seite 14 von 15

#### **RunFellows**

Christian Bley-Unger Lindenstraße 3 93189 Reichenbach

Version 1.0

Stand 13.11.2024

Seite **15** von **15**