

# Runner's Guide

WILLKOMMEN ZUM  
RUNFELLOWS VORWALD ULTRA TRAIL

2024

RunFellows

RWUT

# Shorty

16. November 2024





unterstützt durch



Promo Vision



Gemeinde  
Rettenbach



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](mailto: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](http://www.theo-ostbayern.de)



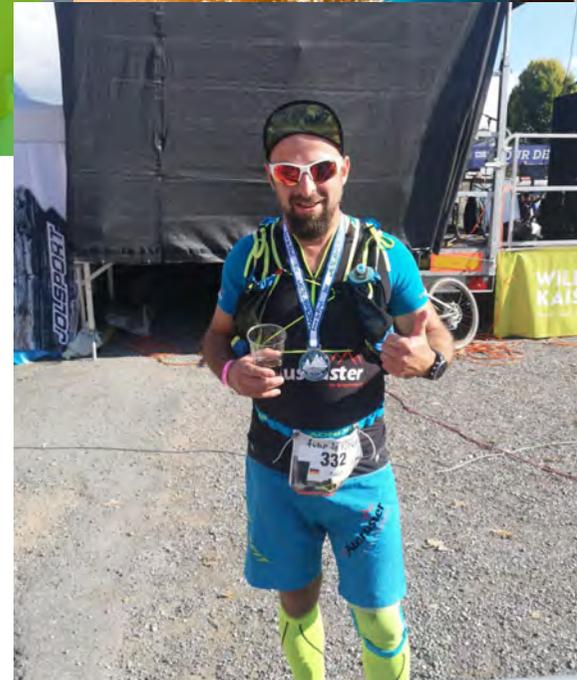
## ...für Tobi

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.

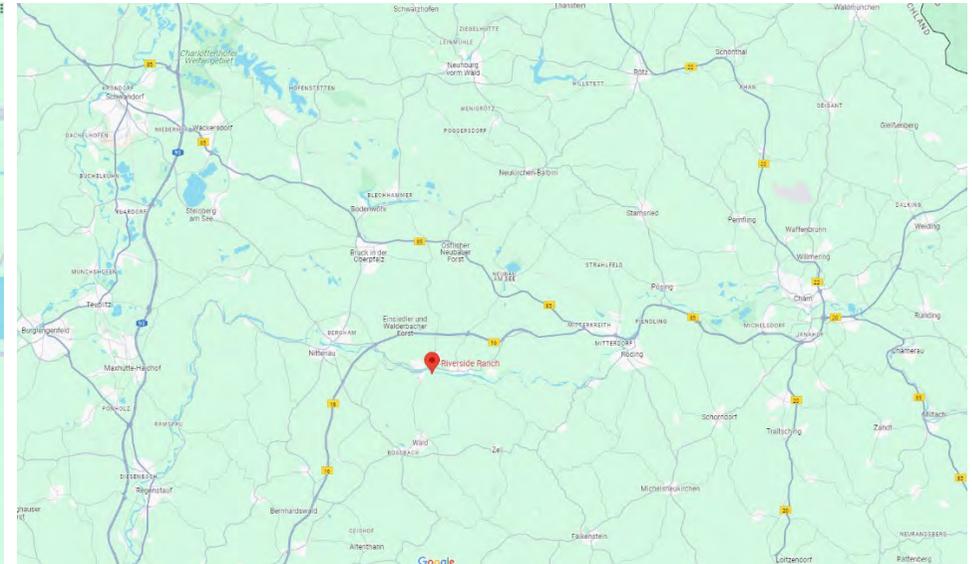
Simone, Tobis Ehefrau hat mir gesagt, dass Tobi sich hierüber sehr gefreut hätte. Die Mehrzahl von euch wird sie am Samstag selbst kennenlernen, wenn sie euch am VP Zwighof betreut. Nehmt euch dort die Zeit, ein Bierchen, Cola, Wasser oder was auch immer und trinkt

**... 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.

	<b>Samstag, 16.11.2024</b>
	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

<b>Freitag, 15.11.2024</b>	
16:00 – 18:00	Startnummernausgabe
<b>Samstag, 16.11.2024</b>	
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

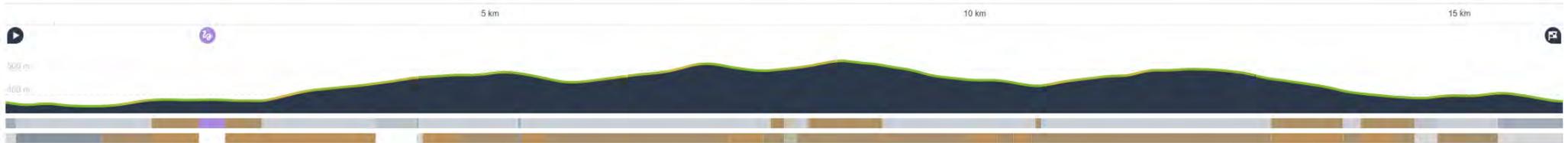
**Im Anschluss an die einzelnen Läufe noch gemütliches Beisammensein. Unsere Freunde von Theo versorgen uns mit Kaffee und Kuchen auf Spendenbasis.**

# Legende

	überdachter Bereich		Dusche
	Toiletten		Erste Hilfe
	Umkleiden		Zeitnahme
	Trinkwasser		Warmgetränke
	Getränke, Iso		Verpflegung
	Versorgungspunkt		Dropbag
	Info		Naturschutzgebiet
	ACHTUNG! Gefahr		Parken

# RWUT Shorty

Strecke: 16,0 km 360 HM ↗ 360 HM ↘ (Komoot)



## WEGTYPEN



- **Bergwanderweg:** 133 m
- **Wanderweg:** 3,12 km
- **Weg:** 11,0 km
- **Nebenstraße:** 653 m
- **Straße:** 833 m
- **Off-Grid (unbekannt):** 269 m

## WEGBESCHAFFENHEIT



- **Alpines Gelände:** 133 m
- **Naturbelassen:** 4,64 km
- **Looser Untergrund:** 8,60 km
- **Befestigter Weg:** 1,08 km
- **Asphalt:** 914 m
- **Unbekannt:** 687 m

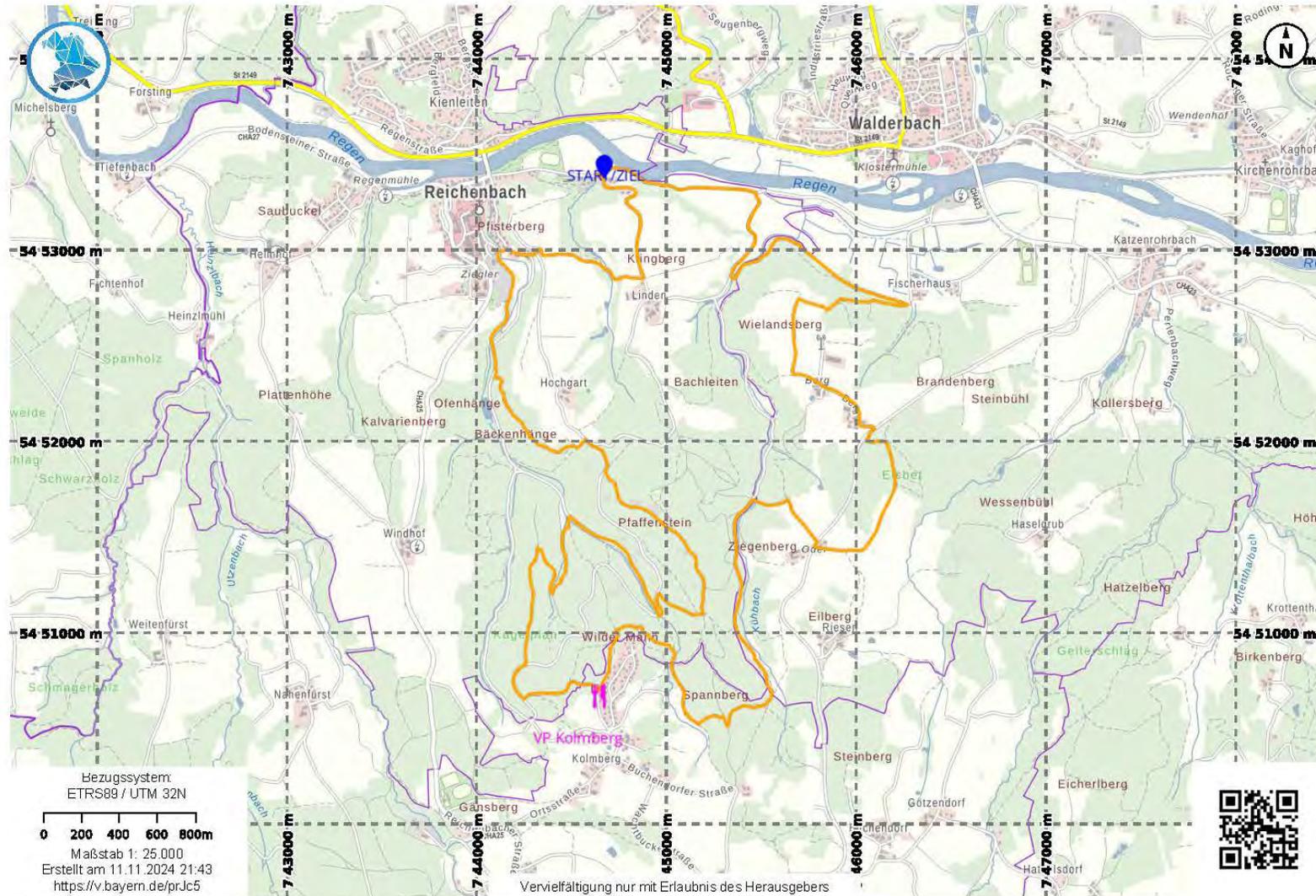
## Übersicht Entfernung und Zeiten

RWUT Shorty										
Pace von/bis										
	04:58	13:59								
Ort	KM				Höhenmeter		Station	besetzt		
	von letzter Station	bis nächster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer
Start	0	8,6	0	16	0	0	START	09:30	00:00	00:00
Kolmberg	8,6	7,4	8,6	7,4	270	100	VP1	10:41	11:32	00:51
Ziel	7,4	0	16	0	90	260	ZIEL	11:19	13:11	01:52
					360	360				

## Stationen

<b>START</b>	0 km	      
<b>VP Kolmberg</b>	8,6 km	     
<b>ZIEL</b>	16,0 km	         

# Streckenübersicht



## Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis
4,2	 ACHTUNG! Straßenüberquerung
5,3	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Weganschluss nach rechts versetzt
8,6	 VP Kolmberg
12,5	 Großer Pfaffenstein

## Streckenkennzeichnung



ACHTUNG! Die Strecke ist durchgehend mit weiß-roten Fähnchen gekennzeichnet.

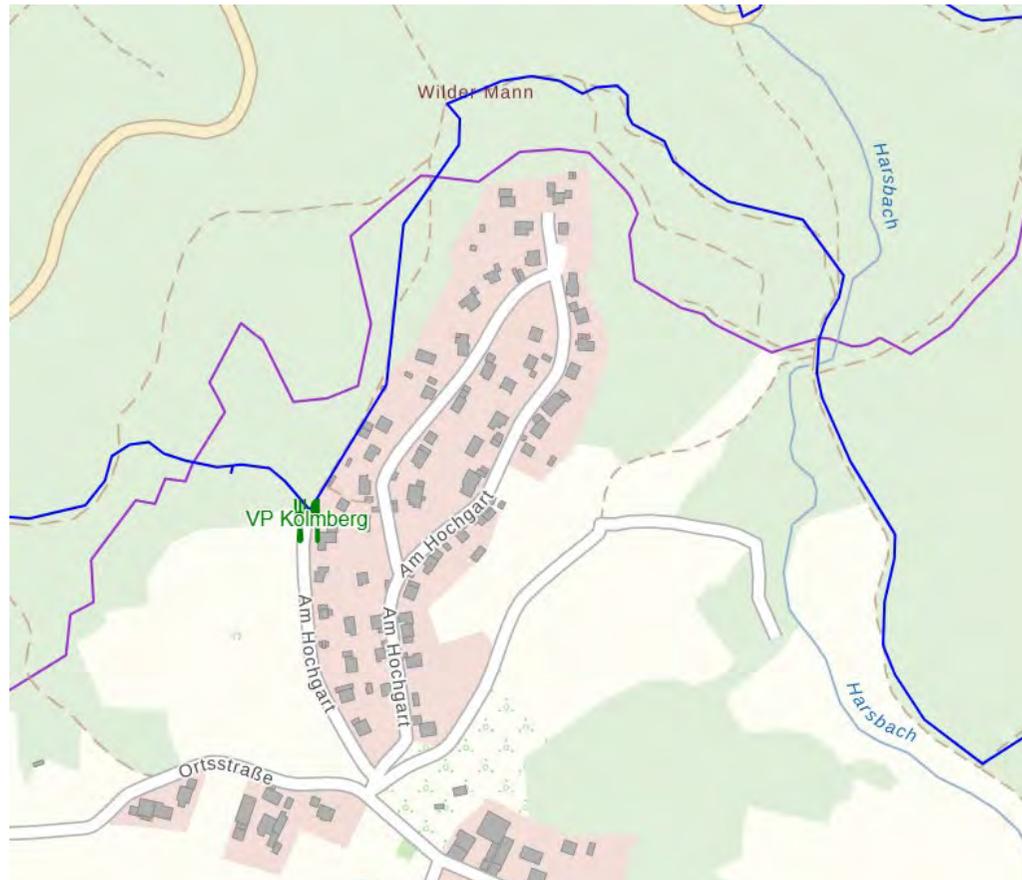
# Versorgungspunkte

## VP Kolmberg

Der VP Kolmberg befindet sich am Ende der Straße Am Hochgart und ist mit dem Auto zu erreichen.

Adresse: gegenüber Am Hochgart 43, 93192 Wald

Koordinaten 33U 307223, 5448631 (WGS84: 49.16020, 12.35574)



## **RunFellows**

Christian Bley-Unger

Lindenstraße 3

93189 Reichenbach

Version 1.0

Stand 13.11.2024