

Runner's Guide

WILLKOMMEN ZUM
RUNFELLOWS VORWALD ULTRA TRAIL

2024

RunFellows

RWUT

Ultra

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 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



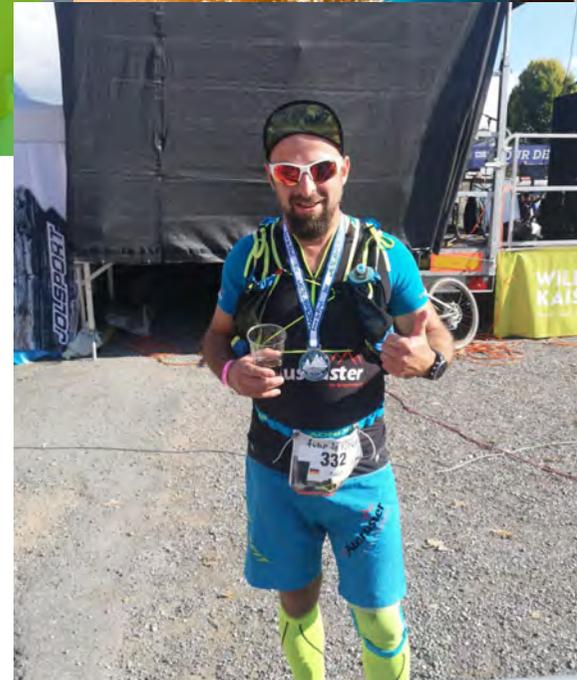
...für Tobi

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.

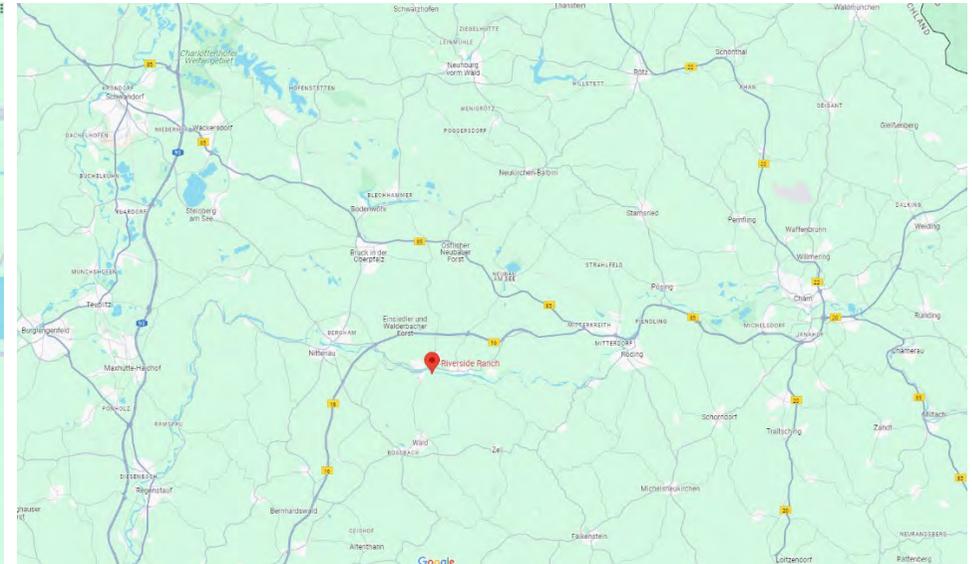
Simone, Tobis Ehefrau hat mir gesagt, dass Tobi sich hierüber sehr gefreut hätte. Die Mehrzahl von euch wird sie am Samstag selbst kennenlernen, wenn sie euch am VP Zwighof betreut. Nehmt euch dort die Zeit, ein Bierchen, Cola, Wasser oder was auch immer und trinkt

... 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.

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

RWUT Ultra

Strecke: 63,2 km 1430 HM  1430 HM  (Komoot)



WEGTYPEN



-  **Bergwanderweg:** 1,02 km
-  **Wanderweg:** 13,3 km
-  **Weg:** 26,8 km
-  **Nebenstraße:** 9,36 km
-  **Straße:** 12,4 km
-  **Off-Grid (unbekannt):** 285 m

WEGBESCHAFFENHEIT



-  **Alpines Gelände:** 192 m
-  **Naturbelassen:** 9,90 km
-  **Loser Untergrund:** 24,1 km
-  **Kies:** 3,81 km
-  **Befestigter Weg:** 13,8 km
-  **Asphalt:** 8,61 km
-  **Unbekannt:** 2,85 km

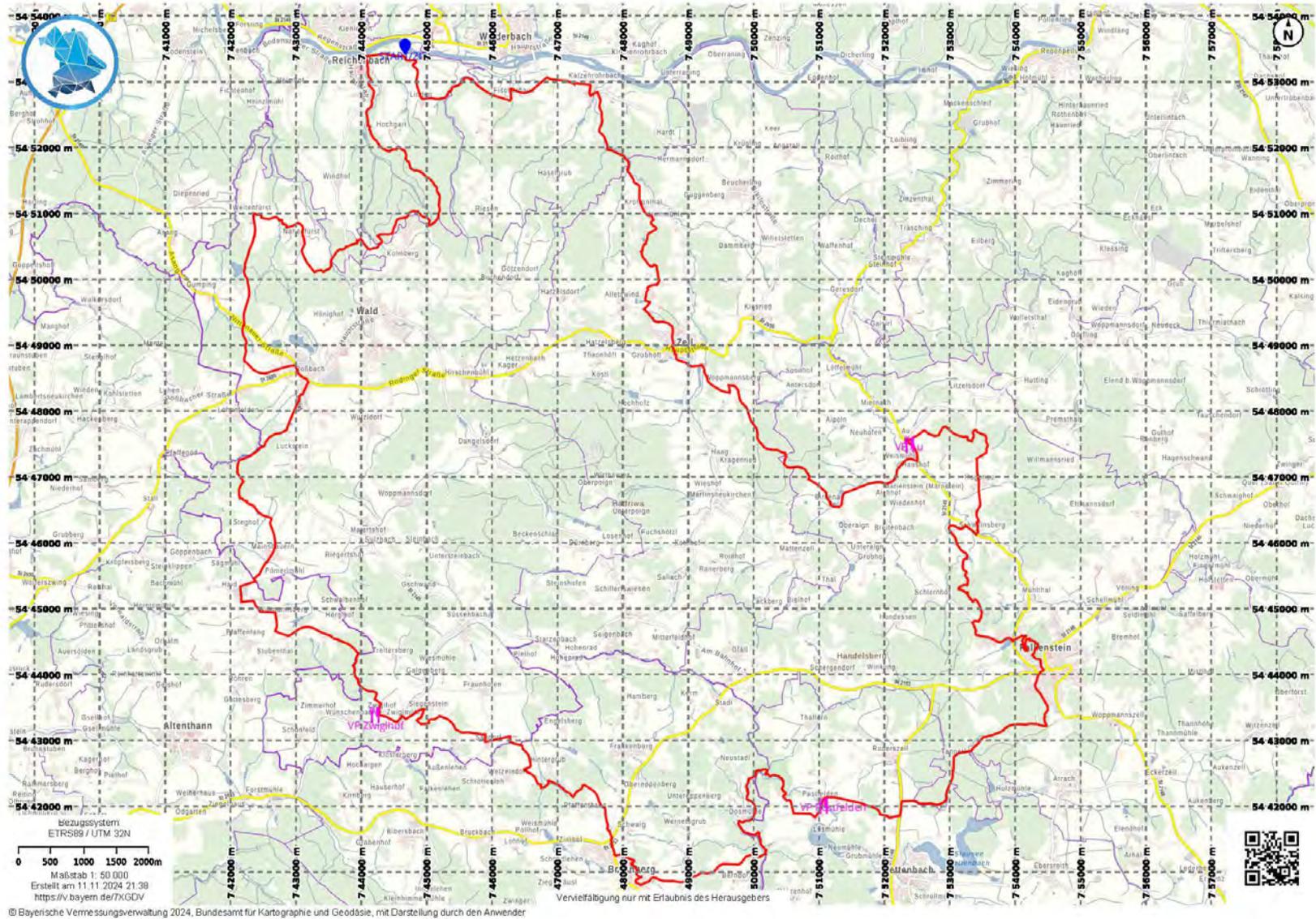
Übersicht Entfernung und Zeiten

RWUT Ultra										
Pace von/bis										
	05:13		11:37							
Ort	KM				Höhenmeter		Station	besetzt		
	von letzter Station	bis nächster Station	gesamt	bis Ziel	auf	ab		von	bis	Dauer
Start	0	15,7	0	63,2	0	0	START	08:00	00:00	00:00
Au	15,7	14,1	15,7	47,5	360	290	VP1	09:55	11:25	01:30
Postfelden	14,1	13,1	29,8	33,4	460	350	VP2	11:46	13:27	01:40
Zwighof	13,1	20,3	42,9	20,3	250	320	VP3	13:03	15:57	02:53
Ziel	20,3	0	63,2	0	360	470	ZIEL	14:59	20:16	05:17
					1430	1430				

Stationen

START	0 km										
VP Au	15,7 km										
VP Postfelden	29,8 km										
VP Zwighof	42,9 km										
ZIEL	63,2 km										

Streckenübersicht



Besonderheiten auf der Strecke

Kilometer	Hinweis
3,7	 ACHTUNG! Straßenüberquerung - Kreisstraße
4,1	 ACHTUNG! Straßenüberquerung - Kreisstraße im Ortsbereich Katzenrohrbach
8,9	 Burgruine Lobenstein
9,5	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Zell
9,9	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße
15,3	 ACHTUNG! Streckenverlauf auf Staatsstraße, auf linker Straßenseite laufen
15,7	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Au
15,7	 VP Au - Bushaltestelle
19,1 – 19,3	 ACHTUNG! Streckenverlauf auf Staatsstraße im Ortsbereich Schweinsberg
22,6	 ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Falkenstein
22,8 – 23,9	 Naturschutzgebiet Schlosspark Falkenstein – Streckenmarkierung beachten

23,8		Burg Falkenstein
24,3		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße im Ortsbereich Falkenstein
28,5		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
29,8		VP Postfelden – im Infopavillon
30,8 – 31,7		Naturschutzgebiet Hölle – Streckenmarkierung beachten
36,1		Burgruine Brennberg
37,0		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
41,6		Burgruine Siegenstein
42,4		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße
42,9		VP Zwighof – im Reiterstüberl der Little Valley Ranch
50,8 – 51,3		ACHTUNG! Streckenverlauf neben Staatsstraße im Ortsbereich Roßbach (Gehweg benutzen)
52,8		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Staatsstraße
56,6		ACHTUNG! Bachüberquerung
57,0		ACHTUNG! Straßenüberquerung – Kreisstraße. Streckenschluss leicht nach links versetzt
60,0		Großer Pfaffenstein

Streckenkennzeichnung



ACHTUNG! Die Strecke ist außer in den NSG Schlosspark Falkenstein und Hölle nicht gekennzeichnet.

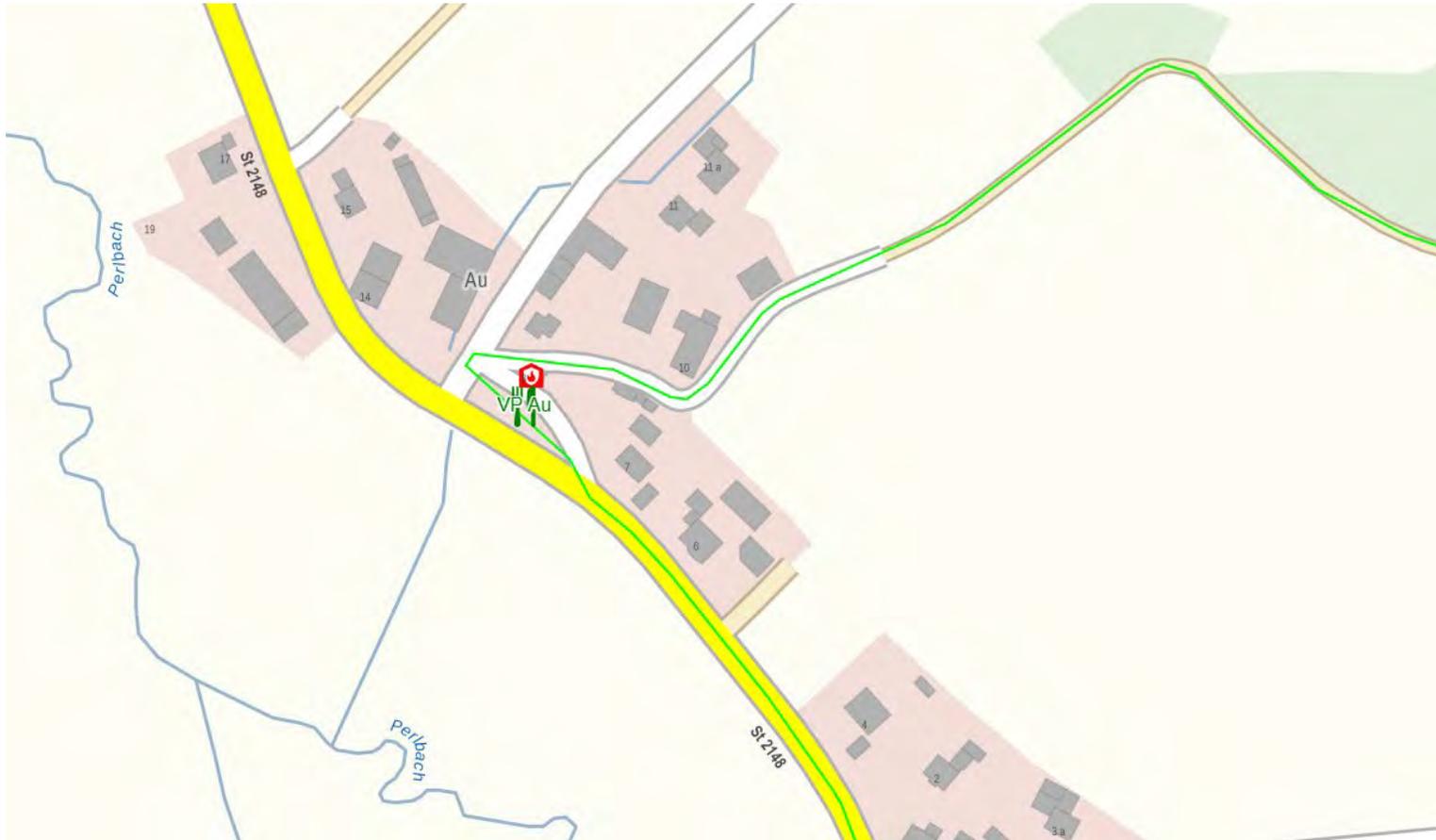
Versorgungspunkte

VP Au

Der VP Au befindet sich in der Bushaltestelle in der Gemeinde Au (Falkenstein) und ist mit dem Auto zu erreichen.

Adresse: Au 8, 93167 Falkenstein

Koordinaten 33U 314651, 5444898 (WGS84: 49.12894, 12.45924)



VP Postfelden

Der VP Postfelden befindet sich im Info-Pavillon NSG Hölle in der Gemeinde Postfelden (Rettenbach) und ist mit dem Auto zu erreichen.

Adresse: gegenüber Postfelden 10a, 93191 Postfelden (Rettenbach)

Koordinaten 33U 312920, 5439486 (WGS84: 49.07978, 12.43804)

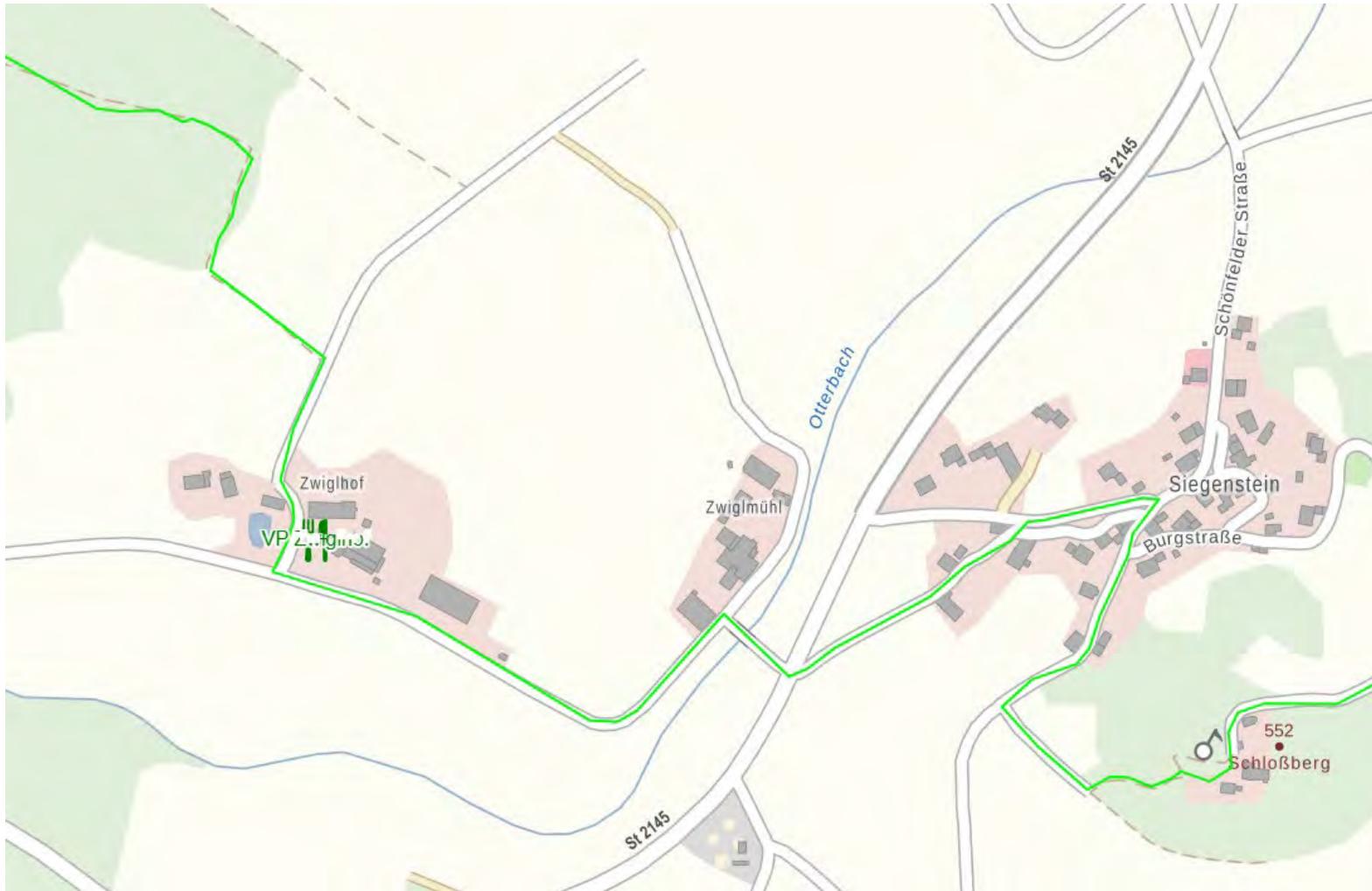


VP Zwighof

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

Adresse: Zwighof 1, 93192 Wald

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



RunFellows

Christian Bley-Unger

Lindenstraße 3

93189 Reichenbach

Version 1.0

Stand 13.11.2024