



**Günther Bergs**  
Lauftherapeut (DLZ), DOSB Übungsleiter  
Mitglied im Adipositas Netzwerk RLP  
Mühlweg 3, 66887 Glanbrücken - 06387 / 1284  
Mail: [info@laufschule-Bergs.de](mailto:info@laufschule-Bergs.de)  
[www.Laufschule-Bergs.de](http://www.Laufschule-Bergs.de)



Gesundheits- und Bewegungskonzepte

**Laufschule - Bergs**  
Schule & Shop



## **Ausschreibung 4. Pfälzer Bergland-Trail** **von Donnerstag, den 30. März bis Sonntag, den 02. April 2017**

durch's Kuseler Musikantenland. Ein Landschaftslauf für Trailrunner und solche, die das Naturerlebnis suchen und genießen. Drei Etappen, 130 Kilometer und 4.600 Höhenmeter über die Höhen, Wälder und Wiesen der schönen Landschaft des Westrich.

**Es werden zwei Wettbewerbe angeboten:**

**Einzellauf:** 2 Tagestappen á etwa 50 Kilometer, eine Tagesetappe etwa 28 Kilometer.

**Staffellauf:** die beiden Tagesetappen teilen sich zwei Läufer/-innen, die letzte Etappe am Sonntag wird gemeinsam gelaufen. Eine Staffel besteht aus „M“ (zwei Männer), „F“ (zwei Frauen) oder „G“ (gemischt)

Und so geht's: gemeinsamer Start jeweils morgens der Einzel- und eines Etappenläufer. Läufer/-in Nummer zwei fährt in eigener Regie zur Mittagsrast und übernimmt nach Eintreffen des ersten Läufers/-in das Staffelband und läuft die Tagesstrecke zu Ende. Der erste Läufer/-in fährt in eigener Regie zum Start/Ziel zurück. Am Sonntag laufen alle gemeinsam die 28 Kilometer Etappe rund um Kusel auf dem Preußensteig. (Achtung: Änderung zu 2016!)

### **Programm:**

#### **Donnerstag, den 30. März 2017:**

Ankunft, Registrierung und Zimmereinteilung bis 18.00 Uhr im Hotel Königsberg.

Adresse: Am Ring 52, 67752 Wolfstein

Abendessen ab 18.00 Uhr

Begrüßungsveranstaltung und Briefing für den Freitag ab 19.00 Uhr

#### **Freitag, den 31. März 2017:**

Frühstück ab 06.00 Uhr

um 07.15 Uhr Abfahrt vor dem Hotel Königsberg mit Bussen nach Thallichtenberg. 08.00 Uhr Start der ersten Etappe von der Burg Lichtenburg nach Wolfstein, Hotel Königsberg.

Eine Verpflegungsstelle mit Registrierung bei etwa Km 28 in Glanbrücken, dabei Staffelübergabe.

Ankunft/Ziel und Registrierung bis 17.00 Uhr.

Abendessen ab 18.00 Uhr.

Ab 19.00 Uhr Briefing (Hotel Königsberg)

*52 Kilometer, 1.800 Höhenmeter*

#### **Samstag, den 01. April 2017:**

Frühstück ab 06.30 Uhr

Um 08.00 Uhr Start zur zweiten Etappe vom Hotel Königsberg zum Wildpark Potzberg und wieder zurück.

Eine Verpflegungsstelle mit Registrierung auf dem Potzberg bei etwa Km 28, dabei Staffelübergabe.

Ankunft und Registrierung bis 17.00 Uhr.

Abendessen ab 18.00 Uhr.

Ab 19.00 Uhr Briefing (Hotel Königsberg)

*49 Kilometer, 1.700 Höhenmeter*

**Sonntag, den 02. April 2015:**

Frühstück ab 06.00 Uhr, Auschecken aus den Unterküften.

Um 07.00 Uhr Abfahrt für alle Teilnehmer mit eigenem PKW nach Kusel, Abstellen der PKW auf dem Platz der späteren Siegerehrung. Adresse für's Navi folgt und wird auch bei den Startunterlagen sein.

08:00 Uhr Start zur dritten und letzten Etappe rund um Kusel auf dem Preußensteig. Zieleinlauf „möglichst“ bis 13 Uhr in der Ortsmitte Kusel (wer später kommt wird auch gewertet!).

Duschköglichkeit in einer Schule in Kusel, wird ausgeschildert sein.

Abschluss und Siegerehrung um 14.00 Uhr in der Ortsmitte Kusel.

*28 Kilometer, 750 Höhenmeter*

**Preis:** Um möglichst vielen Konstellationen gerecht zu werden, wurde der Preis angepasst. Wir bitten aber um Verständnis, dass keine individuellere Preise gemacht werden können.

**Es gibt eine Änderung, die aber nur für 2017 gilt:**

wegen des Umbaus der Jugendherberge müssen wir auf umliegende Hotels und andere Unterküfte ausweichen, ebenso findet die Gemeinschaftsverpflegung im Hotel statt. Die Preise der Jugendherberge sind dabei nicht zu halten, so dass wir für 2017 ausnahmsweise um 20,- Euro erhöhen müssen. Das Startgeld alleine ohne Übernachtung und Verpflegung bleibt aber wie all die Jahre gleich.

Betreuer sind Veranstaltungsteilnehmer und über die Veranstalterhaftpflicht mit versichert! Sie erhalten ebenfalls Kartenmaterial und eine Notruf- und Naviliste.

Eine Betreuung eines Teilnehmers ohne Anmeldung ist nicht gestattet.

Die Versorgung begleitender Kinder bitte selbst organisieren, wir können leider keine Kinderbetreuung stellen.

Die gebuchte Gemeinschaftsverpflegung besteht aus Frühstück, einem Mittagsbuffet (nach Zieleinlauf) und einem Abendessen (Buffet). Vegetarier bitte entsprechend auf dem Anmeldeformular oder in einer Mail angeben. Das Frühstück kann, Mittags- und Abendbuffet muss im Hotel Königsberg eingenommen werden.

**Das genaue Unterbringungsprozedere und die Preisliste ist auf [www.pfaelzer-berglandtrail.de](http://www.pfaelzer-berglandtrail.de) unter „Unterbringung“ extra beschrieben!**

Für Wohnmobile gibt es einen offiziellen Stellplatz in etwa 400 Meter Entfernung oder auf dem Campingplatz in Wolfstein am Schwimmbad.

Für alle Teilnehmer ist die Teilnahme am abendlichen Briefing Pflicht, für Betreuer ist sie dringend empfohlen! Dort gibt es Informationen über den nächsten Tag und es wird das Kartenmaterial ausgeteilt. Bitte habt Verständnis, dass bei einem Etappenlauf über mehrere Tage die Regularien etwas strenger und umfangreicher sind als bei einer Laufveranstaltung an einem Tag.

Wer das Briefing schwänzt entscheidet sich gegen das Regelwerk! Wer das tut macht das auf eigenes Risiko. Wer sich dann verläuft oder geänderte Zeiten nicht mitbekommt ist selber schuld, wer dann noch motzt riskiert eine Extrarunde um den Königsberg!

Bitte fragt mich erst gar nicht ob es Ausnahmen gibt. „Heimschläfer“ aus der näheren Umgebung müssen in den sauren Apfel beißen.

#### **Leistungen:**

- 3 mal Abendessen (wenn gebucht)
- 3 mal Frühstück (wenn gebucht)
- 3 mal kaltes Buffet nachmittags
- sportorientierte Tagesverpflegung und Getränke jeweils an einer Verpflegungsstation.

An dieser Station kann gegessen und getrunken sowie die eigenen Vorräte ergänzt werden.

Außerhalb dieser Station gibt es keine Verpflegungsstände! Rucksack erforderlich!

Die Verpflegung ist sportorientiert. Brezen, Riegel, Brötchen, Kartoffelbrei uvm.

Und natürlich jede Menge klares Wasser, Apfelschorle, Cola und Iso-Getränk.

Eine Abschlussverpflegung vor allem mit Wasser und etwas Obst am Etappenziel wird ebenfalls gestellt.

Wer's üppiger will, dem wird das Mittagsbuffet empfohlen. Das ist Bestandteil der Vollverpflegung, kann aber vor Ort nachgekauft werden.

- 3 Übernachtungen (wenn gebucht) in Hotels und Ferienwohnungen in und um Wolfstein in 2, 4 und 5-Bett-Zimmern in sehr guter Hotelqualität!

Die Zimmereinteilung wird vom Veranstalter vorgenommen, es können leider keine eigenen Buchungen vorgenommen werden. Sonst würden wir keine 80 Leute in der Region unterkriegen.

Wir werden wie gehabt versuchen, eure Wünsche für die Unterbringung zu erfüllen. Teilt uns mit wer, mit wem untergebracht werden will. Es gibt lediglich 2 Einzelzimmer, wer eines will muss also ganz schnell sein!

-

#### **Nicht im Preis enthalten:**

- Zusätzliche, selbst gekaufte Verpflegung und Getränke
- Getränke beim Abendessen und danach. Wasser bzw. Tee steht aber zur freien Verfügung.

#### **Ausrüstung:**

- Grundsätzlich erforderlich ist ein Rucksack mit Verpflegung, etwas Ersatzkleidung und 1,5 Liter Getränk! Ohne Rucksack oder Gürtel mit Getränk kein Start! An der jeweiligen Mittagsstation kann aufgefüllt werden.
- ein kleines Erste-Hilfe-Bag bzw. vergleichbare Utensilien.
- 1 Mobiltelefon mit Ladegerät. Das Mobiltelefon muss unterwegs immer an sein. Eine Telefonliste mit der Rufnummer des Veranstalters wird am Start verteilt.
- Kartenmaterial und Streckenbeschreibung (wird verteilt)
- Ein Transfer mit Ersatzkleidung und/oder eigener Verpflegung zur Mittagsstation und wieder zurück wird organisiert. Ihr könnt euch um- oder aus- oder anziehen, es ist dazu nur eine eigene gekennzeichnete Tasche oder ähnliches vorzubereiten. Selbstklebende Startnummer dazu gibt's bei der Anmeldung. Wir werden versuchen, wasserfeste Startertüten zu organisieren. Eine Info dazu kommt als Rundschreiben kurz vor dem Trail.

#### **Beschreibung:**

##### **Freitag:**

Veldenz Wanderweg von der Burg Lichtenberg bis nördlich Aschbach, deutlich sichtbar gekennzeichnet mit einem weißen V mit Krone auf blauem Grund.

<http://www.vg-altenglan.de/tourismus-kultur-freizeit/veldenz-wanderweg/>

Dort nach rechts auf den Pfälzer Höhenweg bis zur Jugendherberge Wolfstein.

[http://www.pfalz.de/files/assets/Wanderwege\\_Folder\\_25\\_06\\_10.pdf](http://www.pfalz.de/files/assets/Wanderwege_Folder_25_06_10.pdf)

Mittagsverpflegung und Staffelübergabe in Glanbrücken bei Kilometer 28.

52 Kilometer, 1.800 Höhenmeter



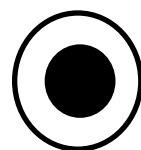
##### **Samstag:**

Zunächst ein Stück nach eigener Kennzeichnung den Königsberg hinauf. Dann geradeaus auf den Remgiuswanderweg. Diesen folgen bis zum Wildpark Potzberg.

Der Rückweg ist mit einem schwarzen Punkt auf weißem Untergrund gekennzeichnet.

Mittagsverpflegung und Staffelübergabe am Potzberg bei Kilometer 28

49 Kilometer, 1.700 Höhenmeter



**Sonntag:**

Geht es auf den neu angelegten Preußensteig rund um Kusel.  
28 Kilometer, 750 Höhenmeter

**Strecke:**

Die Strecke führt mit ein paar Ausnahmen über unbefestigte Wege. Sie ist wie oben beschrieben über eine bestehende Beschilderung gekennzeichnet, teilweise mit eigens angebrachten Schildern wenn zwei ausgeschilderte Wanderwege aneinander stoßen.

Der gesamte Trail ist mit vielen Informationen und Bildern im Internet unter [www.pfaelzer-berglandtrail.de](http://www.pfaelzer-berglandtrail.de) als Karte und als GPS-Datei eingestellt und kann auf Navigationsuhren oder Outdoorgeräte übertragen werden.

Die Strecken können sich noch geringfügig ändern. Es empfiehlt sich, einige Tage vor dem Start nochmals die Internetseite zu besuchen.

**Betreuung:**

Grundsätzlich ist die eigene Versorgung unterwegs mit einem Kfz möglich. Treffpunkte sind selbst zu vereinbaren, ein Verlassen der Laufstrecke ist aber verboten! Eine Radbegleitung ist aufgrund der Streckenverhältnisse nicht gestattet.

**Briefing:**

Jeden Abend findet ein Briefing statt, die Teilnahme ist Pflicht! Beim Briefing wird ein Trailbuch mit Kartenmaterial für den nächsten Tag ausgegeben, zusätzlich gibt's Informationen über die Strecke. Dazu Rufnummern des Veranstalters sowie für das „Tourtaxi“. Zu jeder Zeit kann unter Angabe des Standortes das Begleitfahrzeug des Veranstalters geordert werden, um einen Transport zum Etappenziel oder andere Hilfe zu erhalten!

**Erste Hilfe:**

Zur Ersten Hilfe sind die Teilnehmer untereinander verpflichtet, auch unter Aufgabe einer etwaigen Zielzeit! Ein Rettungsfahrzeug kann jederzeit über Telefon beim Veranstalter geordert werden!

Die Rettungsleitstellen im Landkreis Kusel sind über die Tour und deren Verlauf informiert.

Wer eine Strecke abbricht kann dies nach telefonischer Abmeldung beim Veranstalter jederzeit tun.

Entweder es wird das Begleitfahrzeug des Veranstalters angefordert, oder ein eigenes Begleitfahrzeug benutzt. Ein Wiedereinstieg in die Tagesetappe ist dann aber nicht mehr möglich. Eine zeitweise Mitnahme im Pkw ist verboten!

Jeder Umstieg auf einen Pkw, jeder Abbruch muss dem Veranstalter gemeldet werden. Wir wollen auf euch aufpassen, dabei müsst ihr uns aber helfen.

**Registrierung:**

Die Teilnehmer sind verpflichtet die ausgegebene Startnummer zu tragen. An der Verpflegungsstation sowie an den Etappenzielen müssen sich die Teilnehmer registrieren lassen. Wer fehlt muss gesucht werden. Wer aus Unachtsamkeit eine Registrierung versäumt und eine unnötige Suchaktion verursacht wird aus der Veranstaltung genommen und muss entstehende Kosten tragen!

**Physiotherapie**

Nach dem großen Andrang und durchschlagendem Erfolg in diesem Jahr sind Rebecca Jung und Petra Schauer wieder dabei und bieten ihre Unterstützung an. Egal ob Physio, Massage oder Kinesiotape, die Damen sind überaus erfahren mit müden Läuferbeinen. In einem Nebenraum im Hotel Königsberg wird die Praxis „Pfälzer Berglandtrail“ eingerichtet. Anmeldung per Mail, beim Einchecken und/oder spontan im Wettkampfbüro.

### **Landschafts- und Naturschutz:**

Die Strecke führt durch landschaftlich sehr reizvolle, teils sehr abgelegene Gebiete. Alle betroffenen Umwelt- und Naturschutzdienststellen und Verbände sind über den Westrichtrail informiert. Es wird ausdrücklich auf einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und den Umweltschutzbestimmungen hingewiesen. Kein Müll in die Landschaft, keine die Natur und die Tierwelt störenden Maßnahmen! Die Strecke führt durch zwei Naturschutzgebiete, darauf wird beim Briefing noch besonders hingewiesen.

### **Zeitmessung und Preise:**

Es werden die Tagesetappen vom Start bis zum Eintreffen am Etappenziel gewertet und addiert. Es ergeben sich also drei Einzelzeiten und eine Gesamtzeit. Die Ergebnisse aller Einzelläufer werden an die DUV gemeldet. Dabei wird auch jede Einzeletappe der beiden ersten (Ultra-) Tage gewertet, auch wenn die andere abgebrochen wird.

Siegerehrung und Preisverleihung am Sonntag Nachmittag, gewertet werden jeweils die ersten 3 Frauen und die ersten 3 Männer, ohne Altersklassen.

Ebenso werden die ersten 3 Staffeln getrennt nach „M“, „W“ und „G“ gewertet, ohne Altersklassen.

## **Anmeldeschluss für den 4. Pfälzer Bergland-Trail: Montag, der 27. Februar 2017**

Mit der Rücksendung der Anmeldung und der Überweisung des Startgeldes erklären die Teilnehmer den Haftungsausschluss des Veranstalters. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und Verantwortung, ein entsprechender Trainings- und Gesundheitszustand wird mit der Anmeldung ausdrücklich bestätigt!

Es wird empfohlen, eine Reiserücktrittversicherung mit abzuschließen. Eine Erstattung des Preises bei Nichtantritt oder Wiederabmeldung der Veranstaltung nach dem Anmeldeschluss kann nicht erfolgen. Wird die Tour bis zum Anmeldeschluss wieder abgemeldet, wird der Preis unter Abzug von 10% Bearbeitungsgebühr erstattet.

Alle Teilnehmer sowie deren Begleitung erklären mit der Unterschrift auf der Anmeldung ausdrücklich ihren Verzicht auf Rechte an Bildern, Texten, Interviews oder/und anderen Veröffentlichungen vor, während und nach der Veranstaltung.

Ab Ende des Jahres wird es Newsletter an alle Angemeldeten geben, in denen auf Veränderungen und sonstige Neuigkeiten hinweisen wird.

Fragen, auch Anregungen sind herzlich willkommen! Bitte über das Kontaktformular unter

[www.laufschule-bergs.de](http://www.laufschule-bergs.de), über [info@laufschule-bergs.de](mailto:info@laufschule-bergs.de) oder per Telefon 06387/1284 (Jutta und Günther Bergs)