



Günther Bergs
Lauftherapeut (DLZ), DOSB Übungsleiter
Vorstandsmitglied im Adipositas Netzwerk RLP
Mühlweg 3, 66887 Glanbrücken - 06387 / 1284
Mail: info@Laufschule-Bergs.de
www.Laufschule-Bergs.de



Gesundheits- und Bewegungskonzepte

Laufschule - Bergs



Ausschreibung 6. Pfälzer Bergland-Trail **von Donnerstag, den 21. März bis Sonntag, den 24. März 2019**

durch's Kuseler Musikantenland. Ein Landschaftslauf für Trailrunner und solche, die das Naturerlebnis suchen und genießen. Drei Etappen, 123 Kilometer und 3.700 Höhenmeter über die Höhen, Wälder und Wiesen der schönen Landschaft des Westrich.

Es werden zwei Wettbewerbe angeboten:

Einzellauf: 2 Tagestappen á etwa 52 Kilometer, eine Tagesetappe mit etwa 22 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 22 Kilometer Etappe auf dem Hinkelsteinweg. Die letzte Etappe wird zusammen mit dem Hinkelstein Wandermarathon Otterberg durchgeführt.

Programm:

Donnerstag, den 21. März 2019:

Ankunft, Registrierung und Zimmereinteilung bis 18.00 Uhr in der Jugendherberge Wolfstein.
Adresse: Röther Weg 24, 67752 Wolfstein
Abendessen ab 18.00 Uhr, Begrüßungsveranstaltung und Briefing für den Freitag ab 19.00 Uhr

Freitag, den 22. März 2019:

Frühstück ab 06.00 Uhr
um 07.10 Uhr Abfahrt mit Bussen nach Thallichtenberg. 08.00 Uhr Start der ersten Etappe von der Burg Lichtenburg nach Wolfstein, Jugendherberge.
Eine Verpflegungsstelle mit Registrierung bei etwa Km 28 in Glanbrücken, dabei Staffelübergabe.
Ankunft und Registrierung bis 17.00 Uhr.
Abendessen ab 18.00 Uhr. Ab 19.00 Uhr Briefing für den Samstag.

52 Kilometer, 1.800 Höhenmeter

Samstag, den 23. März 2019:

Frühstück ab 06.30 Uhr
Um 08.00 Uhr Start zur zweiten Etappe von der Jugendherberge Wolfstein 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 für den Sonntag.

49 Kilometer, 1.600 Höhenmeter

Sonntag, den 24. März 2019:

Frühstück ab 06.30 Uhr, Auschecken aus der Jugendherberge.

Um 08.00 Uhr Abfahrt für alle Teilnehmer mit eigenem PKW nach 67697 Otterberg. Abstellen der PKW auf dem Platz der späteren Siegerehrung. Adresse für´s Navi folgt!

9:00 Uhr Start zur dritten und letzten Etappe von Otterberg über den Hinkelsteinweg, gleichzeitig mit dem Hinkelstein Wandermarathon.

Abschluss und Siegerehrung um 14.00 Uhr in der Ortsmitte Otterberg im Rahmen des Wanderauftaktfestes.

22 Kilometer, 300 Höhenmeter

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

Für Teilnehmer:

- Preis einschließlich aller Leistungen für Teilnehmer: **260,- Euro**, Staffel pro Teilnehmer **240,- Euro**
- Preis, ohne Übernachtung, aber mit Vollverpflegung: **190,- Euro**, Staffel pro Person **170,- Euro**
- Preis, ohne Übernachtung und ohne Vollverpflegung: **130,- Euro**, Staffel pro Person **110,- Euro**

Für Betreuer/Begleitpersonen:

- Preis einschließlich aller Leistungen für Betreuer: **170,- Euro**
- Preis für Betreuer ohne Übernachtung, aber mit Vollverpflegung: **95,- Euro**
- Preis für Betreuer ohne Übernachtung und ohne Verpflegung: **20,- Euro**

Zuschlag für Einzelzimmer: 30,- Euro für alle drei Übernachtungen

Die Jugendherberge wurde 2017 komplett renoviert, sie ist die derzeit modernste Jugendherberge Deutschlands! Alle Zimmer sind mit eigener Dusche und WC ausgestattet.

Weiter gilt seit Juli 2018 ein neues Reiserecht. Der Pfälzer Berglandtrail ist nun eine Veranstaltung nach dem Pauschalreiserecht. Gefordert ist eine Haftpflichtversicherung für den Veranstalter sowie ein Versicherungsschein, der den Teilnehmern nach Anmeldung und vor der Überweisung des „Reisepreises“ übersandt wird. Er beinhaltet die Rückversicherung des Reisepreises bei Insolvenz des Veranstalters.

Beides erhöht nun leider den Reisepreis bzw. das Startgeld.

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.

Essen nach Karte ist in der Jugendherberge nicht möglich, es gibt dort nur Gemeinschaftsverpflegung. Deshalb ist Essenbestellung abends für Teilnehmer oder Betreuer ohne gebuchte Vollverpflegung ebenfalls nicht möglich. Für Teilnehmer sowie Betreuer, die nicht in der Jugendherberge übernachten, können keine Leistungen der Unterkunft wie Dusche, Heizung zum Kleiderdrehen, Schuhputzraum, Strom o.ä. gestellt werden. Für Wohnmobile gibt es einen offiziellen Stellplatz in etwa 400 Meter Entfernung oder auf dem Campingplatz in Wolfstein am Schwimmbad. Parkplätze vor dem Haus sind den Gästen der Jugendherberge vorbehalten. Es ist aber möglich, das bereitgestellte kalte Buffet der Vollpension nach den beiden Tagesetappen kurzfristig in Anspruch zu nehmen und direkt vor Ort zu bezahlen.

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 ist selbst schuld, wer dann noch motzt riskiert den Ausschluss!

Bitte fragt mich erst gar nicht, ob es Ausnahmen gibt. „Heimschläfer“ aus der näheren Umgebung müssen in den sauren Apfel beißen. Die Teilnahmepflicht am Briefing ist Teil der Verträge mit den Genehmigungsbehörden.

Leistungen:

- 3 mal Abendessen (wenn gebucht)
- 3 mal Frühstück (wenn gebucht)
- 3 mal kaltes Buffet nachmittags (wenn gebucht bzw. vor Ort bezahlt)
- 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 besteht aus sportüblichen Teilen. Brezen, Riegel, Brötchen, Kartoffelbrei uvm., auch zum Mitnehmen! 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.
- 3 Übernachtungen (wenn gebucht) in der Jugendherberge Wolfstein in 2, 4 und 6-Bett-Zimmern incl. Bettwäsche! Einzelzimmer begrenzt, gegen Aufpreis von 30,- Euro für alle drei Übernachtungen.
-

Nicht im Preis enthalten:

- Zusätzliche, selbst gekaufte Verpflegung und Getränke
- Getränke beim Abendessen und danach. Wasser bzw. Tee steht aber zur freien Verfügung, auch zum Befüllen des eigenen Vorrates jeweils am Start.
- Physio und/oder Massage. Das bewährte Physio-Team ist wieder dabei, zum gewohnten Preis von 15,- pro Termin

Unterkunft:

es werden Mehrbett-, Doppel- und Einzelzimmer angeboten, die aber jeweils nur begrenzt zur Verfügung stehen. Es besteht kein Anspruch auf eine Kategorie oder Wunschbelegung. Damen und Herren sind allerdings grundsätzlich getrennt untergebracht, außer es wird anders gewünscht. Gerne erfüllen wir, wie in all den Jahren, individuelle Wünsche. Wer frühzeitig meldet, hat die größte Aussicht. Sonderwünsche können aber nur mit Eingang des vollständigen Reisepreises berücksichtigt werden.

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 beim Briefing 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. Ebenso können die Startertüten verwendet werden, die bei der Anmeldung incl. selbstklebender Startnummer als Aufkleber verteilt werden.

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

Mittagsverpflegung und Staffelübergabe in Glanbrücken bei Kilometer 23.

52 Kilometer, 1.800 Höhenmeter

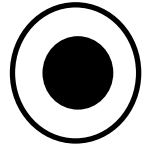


Samstag:

Zunächst ein Stück Pfälzer Höhenweg um den Selberg herum. Dann nach links 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 22
49 Kilometer, 1.600 Höhenmeter

**Sonntag:**

Die Sonntagsetappe für alle Läufer wird im Rahmen des Hinkelstein Wandermarathon gelaufen, der an diesem Tag stattfindet. Kennzeichnung wie auf dem Bild.



Es stehen die Verpflegungsstände des Wandermarathons zur Verfügung
Start und Ziel in 67697 Otterberg

22 Kilometer, 300 Höhenmeter

Strecken:

Die Strecken führen mit wenigen Ausnahmen über unbefestigte Wege. Sie sind 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-bergländtrail.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. Eine Rundmail an alle gemeldeten Teilnehmer informiert darüber.

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 und der Parallelveranstaltung am Sonntag 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.

Registrierung:

Die Teilnehmer sind verpflichtet die ausgegebene Startnummer sichtbar vorne an der Bekleidung zu tragen. An den Verpflegungsstationen 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!

Landschafts- und Naturschutz:

Die Strecke führt durch landschaftlich sehr reizvolle, teils sehr abgelegene Gebiete. Alle betroffenen Umwelt- und Naturschutzdienststellen und Verbände sind über den Trail informiert. Es wird ausdrücklich auf einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und den Umweltschutz-bestimmungen 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 Etappenziele 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 Preisverlosung am Sonntag um 14 Uhr in Otterberg, dem Ziel der letzten Etappe.

Als Preise winken diverse Gutscheine. Ein Wochenende in Hotels, ein Rundflug über das Pfälzer Bergland, Draisinengutscheine, Eintrittskarten und viele mehr.

Zum ersten Mal realisieren wir eine Idee, die Preis nicht, wie bisher, den Bestplatzierten zu überreichen, wir wollen die Preise unter allen Teilnehmern verlosen. Voraussetzung ist nur, dass alle drei Etappen in der Wertung beendet wurden, egal in welcher Zeit.

Anmeldeschluss für den 6. Pfälzer Bergland-Trail: Sonntag, der 10. Februar 2019

Mit der Rücksendung der Anmeldung und des Haftungsausschlusses, sowie 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 5% 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, die auf Veränderungen und sonstige Neuigkeiten hinweisen werden. Wird bei der Anmeldung das Feld „Mailadresse“ ausgefüllt, erklären sich die Teilnehmer mit diesen Zusendungen einverstanden. Ebenso werden auf die Veranstaltungen des Folgejahres hingewiesen. Eine weitere Verwendung der übermittelten Daten findet nicht statt. Ausnahme: Ergebnismeldungen an die DUV und an die Presse.

Fragen, auch Anregungen sind herzlich willkommen! Bitte über das Kontaktformular unter www.laufschule-bergs.de, über info@laufschule-bergs.de oder per Telefon 06387/1284 (Günther Bergs)