

12. „Naabtal 50“ - Ultralauf (mit Marathon/HM/10 km)

50-Kilometer-Ultralauf: flache Strecke mit Marathon, Halbmarathon und 10 Kilometerlauf

Termin: Sonntag, 15. Oktober 2023, ab 9.30 Uhr

Veranstaltung: Trainingsmarathon und Ultra zur Erhaltung der Fitness nach den Regeln der Zählordnung des 100 Marathon Clubs

Start/Ziel: Schulstraße 1 in 93182 Duggendorf (Kreis Regensburg)

Strecke: Die Strecke führt die Schulstraße und die Friedrich-von-Schiller Straße hinab zur Hauptstraße und weiter zur Naabbrücke, die man überqueren muss. Nach der Brücke (also auf der gegenüberliegenden Uferseite) geht es RECHTS den Fluss abwärts auf dem Radweg nach Pielenhofen, immer am Fluß entlang weiter Richtung Distelhausen, Deckelstein nach Ebenwies.

Die Wende für die 10-Kilometer ist in der Ortsmitte Pielenhofen bei Kilometer 5 am Spielplatz. Direkt vor dem Fahrbahnteiler ist die WENDE steht. Auf dem gleichen Weg geht es zurück in den Start-/Zielbereich in die Schulstraße.

Für die längeren Strecken (ab Halbmarathon) kommt nach 10,6 Kilometern in der Mitte von Ebenwies die Wendemarkierung. Auf gleichem Weg geht es zurück in die Schulstraße, wo der Biertisch mit den Getränken im Carport umrundet werden muss.

Getränkeversorgung: Bei Kilometer 6 bzw. 15 steht ein Tisch mit einem Kanister mit Wasser, für alle Läuferinnen und Läufer, die ihre Flaschen auffüllen wollen

Die Strecke wurden mit dem Präzisionsmessrad vermessen.

Naabtal 50 Ultra: 2 Runden = 42,3 km + eine 7,7 Runde (bis Sportheim Pielenhofen und zurück) = 50 km

Marathon: 2 Runden = 42,3 km

Halbmarathon: 1 Runde = 21,15 km

Naabtal 10: 1 x Runde bis Pielenhofen Spielplatz = 10 km

Es besteht auch die Möglichkeit, eine Marathon- oder Ultrastaffel als Lauf oder Walking-Gruppe zu bilden

Orga-Team: Andreas Brey (laufiebe.tumblr.com) & friends, Schulstraße 1 93182 Duggendorf

Startgeld: 0 Euro - Spendenbox im Start-Ziel-Bereich für den Verein krebskranker Kinder (VKKK) Ostbayern

Teilnehmerlimit: 30 Teilnehmer/innen, Mindestteilnehmerzahl 3

Anmeldung: ab sofort per E-Mail (andreasbrey@gmx.de) bis zum Erreichen des Teilnehmerlimits, alternativ bis zum Vorabend möglich. Pflichtangaben: Name, Jahrgang, Wohnort und geplante Streckenlänge, optional: Verein

Abmeldung: Um Nachrückern eine Chance zu geben, ist eine Abmeldung per E-Mail sehr wichtig

Auszeichnungen: Medaillen gibt es direkt im Zielbereich, Urkunden per pdf auf Anforderung. Die Ergebnisliste ist nach dem Lauf online unter laufiebe.tumblr.com abrufbar.

Verpflegung: Wasser, Zitronentee, Radler, Bananen, Kekse. Bitte einen eigenen Trinkbecher oder eine Trinkflasche mitbringen.

Zeitlimit: 8:30 Stunden plus Toleranz (nach Absprache mit dem Veranstalter)

Parkplätze: Am Gemeindezentrum und am Sportplatz (200 Meter entfernt) ausreichend vorhanden.

Hinweis: Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Gefahr an diesem nicht angemeldeten Lauf teil. Für Diebstahl und Schadensfälle aller Art wird keine Haftung übernommen! Umkleidemöglichkeiten, sanitäre Einrichtungen und Sanitätsdienst sind nicht vorhanden! Die Aktiven bestätigen mit ihrer Anmeldung, dass sie damit einverstanden sind, dass sämtliche Fotos und Daten, die im Zusammenhang mit dem Lauf stehen, ohne Vergütungsansprüche für Sportberichte auf Internetseiten genutzt werden dürfen! Wir behalten uns vor, Anmeldungen - ohne Angabe von Gründen - abzulehnen.

Folgt uns auf Facebook und Instagram unter „Naabtal 50 Ultralauf“