



# Athleten- & Zuschauer-Guide 2018\*

\* Damit aa wirklich a jeder woaß, wos wann wou stattfindt, aaf wos ma aafmiaka mou und wou's a Bier und wos zom Ess'n gibt. Vom Team kinnt's natürlich aa immer no ebban frong, wenn's is.

**VORSICHTSHALBER:**

»Damit jeder weiß, was wann wo stattfindet, auf was zu achten ist und wo es Erfrischungsgetränke und etwas zum Essen gibt. Notfalls steht bei Fragen das Team natürlich gerne mit Rat und Tat zur Verfügung.«

*Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,*

wir freuen uns riesig, dass du beim 3. DYNAFIT U. Trail Lamer Winkel dabei bist! Wir möchten, dass dieser Event ein besonderes Erlebnis für dich und deine Angehörigen wird. Auf den nächsten Seiten findest du alle wichtigen Informationen für deinen Lauf bzw. für alles »Drumherum«. Hier findest du einen Zeitplan und eine schematische Übersicht des Marktplatzes in Lam. Darauf folgen sowohl der Athleten- als auch der Zuschauer-Guide. Weitere Fragen klären wir gerne am Freitag, den 1. Juni 2018 im Race-Office am Seepark in Arrach (93474 Arrach).

Vorweg: Die aktuelle **Notfallnummer +49 151 640 915 15** findest du links oben auf jeder Seite dieses Guides, damit du auch darandenkst, sie am besten schon jetzt abzuspeichern.

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre und hoffen, dass die Vorfreude auf den U.TLW 2018 bei dir genauso groß ist wie bei uns!

Dein Orga-Team

Maria, Johannes, Wolfgang, Max und Markus

## Freitag, 1. Juni 2018 — Seepark Arrach

- 13 Start Expo-Area
- 14–20 Startnummernausgabe **OSSER-RIESE & KÖNIG VOM BAYERWALD** im Race-Office Seepark Arrach
- Infopoint U.TLW Wir beantworten eure Fragen zum U.TLW
- Meet & Greet »Klassentreffen« der Trailrunning-Familie
- Musik, Filme & Bilder Trailrunning & U.TLW
- 15.30 Trailrun-Paradies Lamer Winkel
- 16 intelligente Trainingsgestaltung im Laufsport sportwissenschaftlicher Vortrag von Lukas Nägele; anschließend Q&A
- 17 Kids-Trail bis 10 Jahre, leichter Parcours, Anmeldung vor Ort
- 18.30 Favoritencheck Topläuferinnen & -läufer im Gespräch
- 19 offizielle Eröffnung des U.TLW & Race-Briefing

## Samstag, 2. Juni 2018 — Arrach, Lam & Lohberg

- 6–7 Startnummernausgabe **OSSER-RIESE & KÖNIG VOM BAYERWALD** im Race-Office Seepark Arrach
- 7.15 Kontrolle Pflichtausrüstung **KÖNIG VOM BAYERWALD**
- 8 Start **KÖNIG VOM BAYERWALD** Seepark Arrach
- 8.45 »Lauf und Berg König«-Wertung Eck (Zuschauer-Hotspot)
- 10–11.30 Startnummernausgabe **OSSER-RIESE** Sportplatz Lohberg
- 11 Moderation Marktplatz Lam
- 11.30 Kontrolle Pflichtausrüstung **OSSER-RIESE**
- 12 Start **OSSER-RIESE** Sportplatz Lohberg
- 13 Zieleinlauf **KÖNIG VOM BAYERWALD** Marktplatz Lam
- 14.10 Zieleinlauf **OSSER-RIESE** Marktplatz Lam
- 19 Zielschluss, Siegerehrung **OSSER-RIESE & KÖNIG VOM BAYERWALD** & anschließend Konzert Marktplatz Lam
- 22 U.TLW After-Show-Party »Nur die Harten ...« Marktplatz Lam

## Marktplatz Lam







## Was muss ich als Pflichtausrüstung mitführen?

Für beide Strecken, also sowohl den **OSSER-RIESEN** als auch den **KÖNIG VOM BAYERWALD**, ist eine Pflichtausrüstung vorgeschrieben. Die Pflichtausrüstung wird vor dem Start stichprobenartig kontrolliert und ist während des gesamten Rennens mitzuführen. Stöcke dürfen während des Laufs weder abgegeben noch aufgenommen werden.

Zur Pflichtausrüstung zählen:

- Regenjacke
- Kopfbedeckung (Mütze, Stirnband, BUFF, etc.)
- Behältnis für 1 Liter Flüssigkeit (Wasser, Iso, etc.)
- 1 Gel oder Energieriegel o. ä.
- Handy mit **Notfallnummer +49 151 640 915 15**
- Erste-Hilfe-Set (Mullbinde, Wundabdeckung, Pflaster, Rettungsdecke)
- Streckenkarte (im Starterpaket enthalten)

## Was habe ich im Vorfeld zu beachten?

### OSSER-RIESE

#### Freitag

Die Startunterlagen für den **OSSER-RIESEN** bekommst du am Freitag von **14 bis 20 Uhr** im Race-Office am Seepark in Arrach. Dort finden auch die Expo, das Rahmenprogramm, die Nudelparty und das Race-Briefing statt.

#### Samstag

Die Startunterlagen für den **OSSER-RIESEN** bekommst du am Samstag von **6 bis 7 Uhr** im Race-Office am Seepark in Arrach und von **10 bis 11.30 Uhr** am Startgelände in Lohberg am Fußballplatz. Deine Wechselkleidung kannst du in die nummerierte Plastiktüte packen und vor der Startaufstellung am Transportbus abgeben. Die Wechselkleidung bekommst du im Ziel in Lam wieder. Die Startaufstellung und die Kontrolle der Pflichtausrüstung beginnen um **11.30 Uhr**. Um **12 Uhr** fällt der Startschuss in Lohberg am Fußballplatz.

### KÖNIG VOM BAYERWALD

#### Freitag

Die Startunterlagen für den **KÖNIG VOM BAYERWALD** bekommst du am Freitag von **14 bis 20 Uhr** im Race-Office am Seepark in Arrach. Dort finden auch die Expo, das Rahmenprogramm, die Nudelparty und das Race-Briefing statt.

#### Samstag

Die Startunterlagen für den **KÖNIG VOM BAYERWALD** bekommst du am Samstag von **6 bis 7 Uhr** im Race-Office am Seepark in Arrach. Deine Wechselkleidung kannst du in die nummerierte Plastiktüte packen und vor der Startaufstellung am Transportbus abgeben. Die Wechselkleidung bekommst du im Ziel in Lam wieder. Die Startaufstellung und die Kontrolle der Pflichtausrüstung beginnen um **7.15 Uhr**. Um **8 Uhr** fällt der Startschuss im Seepark Arrach.



## Was ist während des Rennens wichtig für mich?

### OSSER-RIESE

Die Strecke ist durchgehend mit gelben Markierungspunkten, Richtungspfeilen, Flatterbändern und »[...]km To-Go-Schildern« markiert. Zusätzlich gibt es Streckenposten. Verpflegungsstationen werden 500 Meter vorher angekündigt. Es gibt für dich drei Verpflegungsstationen (VP3, VP4, VP Fit in Blaibach). Nach fünf Kilometern triffst du auf die Läufer der **KÖNIG VOM BAYERWALD**-Strecke und ihr lauft gemeinsam bis ins Ziel. Limit-Zeit auf der Scheiben ist nach **3 Stunden** um **15 Uhr**.

### KÖNIG VOM BAYERWALD


Die Strecke ist durchgehend mit gelben Markierungspunkten, Richtungspfeilen, Flatterbändern und »[...]km To-Go-Schildern« markiert. Zusätzlich gibt es Streckenposten. Verpflegungsstationen werden 500 Meter vorher angekündigt. Es gibt sechs Verpflegungsstationen, vier (VP1 VP2, VP3, VP4) mit großer und zwei (VP Kinema, VP Fit in Blaibach) mit kleiner Bestückung. Wichtig: Zwischen VP1 und VP2 liegen 15,3 Kilometer knackiger Trail mit vielen Höhenmetern. Deswegen ist es ratsam, bei VP1 die Getränkervorräte aufzufüllen! Zwischendurch gibt es Wasser in Trinkqualität nur am Brunnen an der Chamer Hütte, 12,6 Kilometer von der VP1 entfernt. Es gibt Limit-Zeiten, die du einhalten musst: Am Eck (KM8,9) bei VP1 ist nach **1,5 Stunden** um **9.30 Uhr** Schluss, auf der Scheiben (KM36,7) bei VP3 nach **7 Stunden** um **15 Uhr**. Falls du dort aus dem Rennen genommen wirst, bringt dich ein Shuttlebus ins Ziel nach Lam.

## Was muss ich tun, wenn ich das Rennen vorzeitig beende?

Melde dich bitte in diesem Fall bei der **Notfallnummer +49 151 640 915 15**, der nächstgelegenen Verpflegungsstation oder beim Schlussläufer ab. **Geschieht dies nicht, trägst du die Kosten für deine Suchaktion.** Einen Rücktransport ins Ziel gibt es von der Arber-Bergbahn (Talstation) und von Scheiben (VP3) aus. Falls du verletzungsbedingt das Rennen nicht mehr fortsetzen kannst, dann ruf bitte die **Notfallnummer an und (wichtig) bleib an diesem Ort bis Rettungskräfte eintreffen!**

## Was finde ich an den Verpflegungsstationen vor?

Es gibt vier (zwei) VPs mit großer und zwei (eine) VP mit kleiner Bestückung.

	VP1	VP2	VP	VP3	VP	VP4
	Eck	Arber	Kinema	Scheiben	Fit In Blaibach	Osser
Isoactive (Ausgussbecher)	●	●	●	●	●	●
Isoactive (Auslaufbehälter)	●	●	●	●	●	●
Wasser (Ausgussbecher)	●	●	●	●	●	●
Wasser (Auslaufbehälter)	●	●	●	●	●	●
Cola	●	●	●	●	●	●
Bier (alkoholfrei)	●	●	●	●	●	●
Energize Bars (verpackt, gedrittelt)	●	●	●	●	●	●
Natural Bars (verpackt, gedrittelt)	●	●	●	●	●	●
Gel	●	●	●	●	●	●
Gel-Shots	●	●	●	●	●	●
Bananen (geviertelt)	●	●	●	●	●	●
Orangen (geviertelt)	●	●	●	●	●	●
Äpfel (geviertelt)	●	●	●	●	●	●
Nuss-, Rosinenmischung	●	●	●	●	●	●
Trockenfrüchtemischung	●	●	●	●	●	●
Minitomaten (halbiert, Salz)	●	●	●	●	●	●
Weißbrot	●	●	●	●	●	●
Käsewürfel (Salz)	●	●	●	●	●	●
Waffeln	●	●	●	●	●	●
Kuchen (kleine Stücke)	●	●	●	●	●	●
Schokolade	●	●	●	●	●	●
Gummibärchen	●	●	●	●	●	●
Salzstangen (Brezeln)	●	●	●	●	●	●
Morgenstund-Brei	●	●	●	●	●	●
Salztabletten (auf Anforderung, bei Bedarf)	●	●	●	●	●	●
	Eck	Arber	Kinema	Scheiben	Fit In Blaibach	Osser
						
THE TASTE OF SPORT	VP1	VP2	VP	VP3	VP	VP4



## Wie weit sind die VPs voneinander entfernt?

Verpflegungspunkt 1 **Eck**

Kilometer 9 / 447 Hm

zur nächsten VP **15,3 km**

(Trinkwasserbrunnen Chamer Hütte **12,6 km**)

Verpflegungspunkt 2 **Großer Arber, Eisensteiner Hütte**

Kilometer 24,3 / 1515 Hm

zur nächsten VP **8,6 km**

Verpflegungspunkt Kinema **Reischbrücke**

Kilometer 32,9 / 1515 Hm

zur nächsten VP **3,8 km**

Verpflegungspunkt 3 **Scheiben**

Kilometer 36,7 (5,9) / 1862 Hm

zur nächsten VP **8,4 km**

Verpflegungspunkt Fit in Blaubach **Osseranstieg**

Kilometer 45,1 (14,1) / 2158 Hm

zur nächsten VP **2,1 km**

Verpflegungspunkt 4 **Großer Osser, Bergwachthütte**

Kilometer 47,2 (16,5) / 2559 Hm

zum Ziel **7,3 km**

Zielverpflegung **Marktplatz Lam**

Kilometer 54,5 (23,7) / 2600 Hm

## Wie komme ich zurück zum Start?

Vom Ziel in Lam fahren dich kostenlose Shuttlebusse zum Seepark in Arrach und nach Lohberg zurück. Die Bushaltestelle befindet sich direkt vor der Tourist-Info in Lam.

V O N	N A C H	A B F A H R T
Checkpoint Scheiben	Lam Marktplatz	15.30
Lam Marktplatz	Lohberg	16.00
Lam Marktplatz	Arrach Seepark	16.30
Lam Marktplatz	Arrach Seepark	17.00
Lam Marktplatz	Arrach Seepark	17.30
Lam Marktplatz	Lohberg	18.00
Lam Marktplatz	Arrach Seepark	18.30
Lam Marktplatz	Arrach Seepark	19.00
Lam Marktplatz	Arrach Seepark	19.30
Lam Marktplatz	Arrach Seepark	20.00

## Wo kann ich mich umziehen, duschen und massieren lassen?

Deine Wechselkleidung liegt im Race-Office in Lam zur Abholung bereit. Von dort aus ist ein Fußweg von ca. 500 Metern zu den Duschen in der Turnhalle und zum Osserbad Lam (Eintrittsgutschein im Starterpaket enthalten) beschildert. Den kostenlosen Massageservice findest du im Zielbereich.

## Wo finden Siegerehrung und Party statt?

Nachdem wir die »ausdauernden« Teilnehmer empfangen haben, finden um **19 Uhr** die Siegerehrungen für den **OSSER-RIESEN** und den **KÖNIG VOM BAYERWALD** am Lamer Marktplatz statt. Für leibliches Wohl ist dort ausreichend gesorgt. Anschließend gibt es Party mit Livemusik im Ziel bis **22 Uhr**. Danach folgt die **legendäre U.TLW After-Show-Party »Nur die Harten ...«** im Bräustadl. Manche Teilnehmer behaupten, dass dieser letzte Teil anstrengender als der U.TLW selbst ist!

Folgende Wertungskategorien sind für beide Läufe ausgeschrieben:

Männer / Frauen

M30 / W30	(über 30 Jahre)
M40 / W40	(über 40 Jahre)
M50 / W50	(über 50 Jahre)
M60 / W60	(über 60 Jahre)
M70 / W70	(über 70 Jahre)

Stichtag zur Klassenzugehörigkeit ist der 2. Juni 2018.

Die Mindestteilnehmerzahl pro Kategorie beträgt zehn Anmeldungen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl in einer Kategorie nicht erreicht werden, so werden die Teilnehmer in der nächsten Kategorie gewertet (also z. B. M70 in der Kategorie M60).

## Wann muss ich wo sein, damit ich die Läufer sehe?

Unsere Athleten freuen sich über euren Zuspruch an der Strecke. Dazu gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten.

Ort	Kilometer [km]	schnellster Läufer (mit Zu- u. Abschlägen für Steigungen u. Downhills)	langsamster Läufer (mit Zu- u. Abschlägen für Steigungen u. Downhills)	Cut off
Seepark Arrach	0	8:00	8:00	
Eck	8,9	8:47	9:30	9:30
Verpflegung 1	9	8:48	9:33	
Schwarzeck	15,5	9:28	11:12	
Enzian	18,8	9:45	11:48	
Kleiner Arber	21,2	9:57	12:20	
Großer Arber	24	10:14	12:50	
Eisensteiner Hütte	24,3	10:15	12:51	
Verpflegung 2	24,3	10:18	12:55	
Kleiner Arbersee	28,7	10:35	13:27	
Reischbrücke	32,8	10:55	14:07	
Verpflegung Kinema	32,8	10:56	14:09	
Scheiben	36,7	11:23	15:00	15:00
Verpflegung 3	36,7	11:25	15:04	
Zwercheck	39,3	11:37	16:00	
Verpflegung Fit in Blaub.	45,2	12:07	17:00	
Großer Osser	47,1	12:20	17:31	
Bergwachthütte	47,2	12:21	17:32	
Verpflegung 4	47,2	12:22	17:35	
Kleiner Osser	47,8	12:26	17:46	
Sattel	49,9	12:34	18:05	
Maria Hilf	51,8	12:45	18:30	
Ziel	54,5	13:00	19:00	19:00

Ø-Pace: schnellster Läufer 5,5 min/km, langsamster Läufer 12,11 min/km

## Welche Zuschauerpunkte bieten sich besonders an?

### KÖNIG VOM BAYERWALD

#### Vorschlag 1

Sehr gut lassen sich Start (Seepark Arrach), Verpflegungspunkt 1 (siehe TIPP! Zuschauer Hotspot Eck), Verpflegungspunkt 2 (Großer Arber, Eisensteiner Hütte), Verpflegungspunkt 3 (Scheiben) und Ziel (Marktplatz Lam) kombinieren, da diese Punkte schnell mit dem Auto erreichbar sind. Zudem liegt jedem Starterpaket ein **Gutschein für eine um 50 Prozent ermäßigte Gondelfahrt auf den Großen Arber** bei. Dort habt ihr die Möglichkeit, die Läufer auf der Eisensteiner Hütte (Einkehrmöglichkeit) oder auf dem Großen Arber (wenige Gehminuten von der Eisensteiner Hütte) anzufeuern.



## TIPP! Zuschauer Hotspot Eck

Beim Skigebiet Eck-Riedelstein/Berggasthof Eck gibt es ab **8.45 Uhr** eine Bergwertung und die erste Verpflegungsstelle. Vom Start am Seepark sind es bis dort nur 8 Kilometer, Parkplätze sind genügend vorhanden. Es spielt Blasmusik, Kaffee, Kuchen und weitere Kleinigkeiten werden für Zuschauer angeboten. Eine Einkehr im Berggasthof ist möglich. Die Veranstaltung wird fachkundig kommentiert. Hier steppt der Bär! Wer ein Lärmgerät hat bringt es mit! Verabschiedet eure Heros mit Transparenten in den Bayerwald-Dschungel! Um **9.30 Uhr** ist hier Cut-Off.

## Vorschlag 2

Ihr schaut euch den Start (Seepark Arrach) an, dann die Verpflegungsstation 1 (siehe TIPP! Zuschauer Hotspot Eck). Anschließend geht es zum Osser. Die ersten Läufer erwarten wir hier um **12.20 Uhr**. Entweder ihr fahrt über Lam zum Wanderparkplatz »Sattel« und folgt dem Wanderweg für ca. 45 Minuten zum Osser oder ihr nutzt ab **11.00 Uhr** unseren kostenlosen Shuttlebus zum Osser. Von der Tourist-Info Lam pendelt ein Kleinbus (begrenzte Kapazität) zum Kornschlag. Von hier sind es zehn Minuten zum Verpflegungspunkt 4 (Osser, Bergwachthütte). Letzte Rückfahrt ist um **16 Uhr**.

## TIPP! Zuschauer Hotspot Osser

Der Osser wird auch das Matherhorn des Bayerischen Waldes genannt. Am Verpflegungspunkt 4 an der Bergwachthütte unter dem Ossergipfel spielt eine Musikkapelle auf. In wenigen Minuten erreicht ihr auch den Gipfel des Großen Ossers, den die Läufer kurz unterhalb passieren. Im Osserschutzhaus könnt ihr einkehren. Auch der Kleine Osser und die Osserwiese sind schnell erreichbar. Hier sind die Läuferinnen und Läufer um jeden Zuspruch dankbar.

## O S S E R - R I E S E

## Vorschlag 1

Ihr feuert die Läufer beim Start am Fußballplatz in Lohberg an. Anschließend fahrt ihr zum Langlaufzentrum Scheiben und trefft dort erneut auf die Läufer. Dann geht es zurück zum Ziel in Lam.

## Vorschlag 2

Ihr fahrt nach dem Start nach Lam und nutzt unseren kostenlosen Shuttlebus zum Osser. Von der Tourist-Info Lam pendelt ein Kleinbus (begrenzte Kapazität) zum Kornschlag. Von hier sind es zehn Minuten zum Verpflegungspunkt 4 (Osser, Bergwachthütte). Letzte Rückfahrt ist um **16 Uhr**. (siehe TIPP! Zuschauer Hotspot Osser).