

Athleten- & Zuschauer-Guide 2025



SERVUS

Liebe StarterInnen,
liebe ZuschauerInnen,
liebe alle,

wir freuen uns riesig, dass ihr beim 6. DYNAFIT U. Trail Lamer Winkel dabei seid!

Wir möchten, dass dieses Event für alle LäuferInnen und ihre Angehörigen sowie für alle UnterstützerInnen und ZuschauerInnen ein besonderes Erlebnis wird. Deshalb findet ihr hier im kombinierten Athleten- und Zuschauer-Guide alle wichtigen Infos rund um den Lauf.

Weitere Fragen klären wir gerne am Freitag, 4. Juli bei der Startnummernausgabe und anschließendem Briefing in Arrach am Seepark (93474, Regentalstraße) oder kurz vor den Starts am Samstag, 5. Juli im Start- und Zielbereich in Lam am Marktplatz (93462).

Start- und Zielbereich für alle (Erwachsenen-)Läufe ist wie schon 2023 der Marktplatz in Lam.

Viel Spaß beim Lesen der Guides. Wir freuen uns so richtig auf euch!

Euer Organisationsteam
Maria, Steffi, Johannes, Markus, Max und Wolfgang

ZEITPLAN

FREITAG, 4. Juli

Zeit	Was geht ab?	Ort
14:30 – 19:00 Uhr	Begrüßung der Teilnehmer Ausstellung der Sponsoren Ausgabe der Startnummern	Seepark Arrach
15:15 Uhr	Kinderlauf (Anmeldung vor Ort, keine Startgebühr, keine Einzelwertung)	Seepark Arrach
16:00 Uhr	Podiumsdiskussion: Insights der Topathleten zu Material, Strecke, Ernährung + Präsentation des Hauptsponsors Dynafit	Seepark Arrach
17:00 Uhr	Medientalk: Insights von Trail Magazin, XC-RUN.DE & alleslaufbar.com	Seepark Arrach
17:45 Uhr	Begrüßung durch die Bürgermeister von Arrach, Lohberg und Lam	Seepark Arrach
18:00 Uhr	Rennbriefing	Seepark Arrach

SAMSTAG, 5. Juli

Zeit	Was geht ab?	Ort
06:30 Uhr	Startnummernausgabe König vom Bayerwald, Osser Riese und Rookie-Lauf	Marktplatz Lam
07:00 Uhr	Startvorbereitungen & Standkonzert mit der Thürnsteiner Blaskapelle	Marktplatz Lam
07:30 Uhr	Startaufstellung: König vom Bayerwald & Rookie-Trail	Marktplatz Lam
08:00 Uhr	Start: König vom Bayerwald	Marktplatz Lam
08:15 Uhr	Start: Rookie-Trail	Marktplatz Lam
09:15 Uhr	Zieleinlauf Rookie-Trail	Marktplatz Lam
ab 11:00 Uhr	Siegerehrung Rookie-Trail	Marktplatz Lam
12:00 Uhr	Start: Osser Riese	Marktplatz Lam
12:45 Uhr	Zieleinlauf Sieger König vom Bayerwald	Marktplatz Lam
13:45 Uhr	Zieleinlauf Sieger Osser Riese	Marktplatz Lam
19:00 Uhr	Siegerehrungen	Marktplatz Lam
19:30 Uhr	Live-Konzert mit Gentle	Marktplatz Lam
23:00 Uhr	Aftershow Party #Kombiwertung ;-)	Marktplatz Lam

STRECKENDATEN ZUM DOWNLOAD

König vom Bayerwald

<https://utlw.de/de/strecken/könig-vom-bayerwald>

Osser-Riese

<https://utlw.de/de/strecken/osser-riese>

Rookie-Trail

<https://utlw.de/de/strecken/rookie-trail>

WICHTIGES für StarterInnen

Pflichtausrüstung (während des gesamten Rennens **auf allen Distanzen** mitzuführen)

Folgende Gegenstände sind verpflichtend mitzuführen:

-  **Mobiltelefon** mit gespeicherter Notfallnummer: **+49 9943 1220**
-  **Wind- oder Regenjacke**
-  **Trinkbehälter für mind. 1 Liter**

(Hinweis: An den Verpflegungsstationen gibt es keine Trinkbecher!)

-  **Notfallausrüstung:**
 - Pflaster
 - Wundauflage
 - Mullbinde
 - Rettungsdecke

Empfehlung bei Kälte oder schlechter Witterung:

Kopfbedeckung, Handschuhe, lange Laufhose o. ä. *Wir setzen auf Eigenverantwortung!*

 **Stichprobenkontrollen** der Pflichtausrüstung sind möglich – vor dem Start, auf der Strecke oder im Ziel.

Fehlende Ausrüstung = Zeitstrafe oder Disqualifikation.

Vor dem Rennen:

-  **Wechselkleidung** kann verpackt im **Race Office** am **Marktplatz Lam** (Start/Ziel) abgegeben und nach dem Rennen wieder abgeholt werden.

Startprozedere:

- Die **Startaufstellung beginnt 30 Minuten vor deinem Start.**
- Deine **individuelle Startzeit** wird beim **Durchlaufen des Startbogens** gemessen.

Während des Rennens:

Die Strecke ist durchgehend gekennzeichnet mit:

-  „U.TLW-Strecke“-Hinweistafeln
-  Gelben Markierungspunkten
-  Richtungspfeilen
-  Flatterbändern, Fähnchen
-  „XY km To-Go“-Schildern
-  Streckenposten

 **Verpflegungsstationen** sind **500 m vorher** ausgeschildert.

Cut-Off-Zeiten – König vom Bayerwald

Du musst folgende Zeitlimits einhalten:

Abschnitt	Position / VP	Zeitlimit	Uhrzeit
VP1 „Am Eck“	KM 8,5	nach 1,5 Std.	09:30 Uhr
VP3 „Scheiben“	KM 36	nach 7 Std.	15:00 Uhr

 Falls du das Cut-Off verpasst, bringt dich ein **Shuttle zurück nach Lam.**

Rennabbruch – Was tun?

Wenn du das Rennen **vorzeitig beenden musst, bitte unbedingt abmelden:**

-  **Anrufen:** Notfallnummer **+49 9943 1220**
-  **Oder abmelden:**
 - bei der **nächsten Verpflegungsstation**
 - beim **Schlussläufer**

 **Keine Abmeldung = Kostenpflichtige Suchaktion!**

Verletzungsbedingter Rennabbruch

-  **Am Unfallort bleiben**
-  **Notfallnummer anrufen**
- Warte dort auf die **Rettungskräfte** – nicht eigenständig weitergehen!

OHNE MAMPF KEIN KAMPF

Angebot /VP	VP1: Eck	VP2: Arber	VP3: Scheiben	VP4: Osser	VP: Lohberg	Ziel
Iso	✓	✓	✓	✓	✓	
Wasser	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cola		✓	✓	✓	✓	✓
Bier						✓
div. Getränke						✓
Gels	✓	✓	✓	✓	✓	
Riegel	✓	✓	✓	✓	✓	
Bananen	✓	✓	✓	✓	✓	
Äpfel	✓	✓	✓	✓	✓	
Nüsse		✓	✓	✓	✓	
Salzbrezeln	✓	✓	✓	✓	✓	
Tomaten	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Schokoriegel mini	✓	✓	✓	✓	✓	
Salz	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Weißbrot	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Frischkäse	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Weintrauben						✓
Mozzarella						✓
Käsewürfel		✓	✓	✓	✓	✓
Melone		✓	✓	✓	✓	
Kuchen						✓

Entfernungen und Hinweise – „König vom Bayerwald“

VP1 (Eck) bei km 8,5

VP2 (Großer Arber) bei km 23,7

VP3 (Scheiben) bei km 36

VP4 (Großer Osser) bei km 46,2

- **Wichtiger Hinweis:** Zwischen VP 1 (Eck) und VP 2 (Großer Arber) liegen 15 sehr anspruchsvolle Kilometer. Bitte gut mit Essen und Getränken versorgen.
- **Trinkwasser:**
 - Bei km 21 an der Chamer Hütte gibt es einen Trinkwasserbrunnen mit Trinkwasserqualität.
 - Wasserstationen an km 32 (Parkplatz Reichbrücke) und km 44 (Anstieg Großer Osser).

Entfernungen und Hinweise – „Osser-Riese“

VP1 (Lohberg) bei km 11

VP2 (Großer Osser) bei km 15,5

- Zusätzliche Wasserstation bei km 13.

Hinweis für den Rookie-Trail

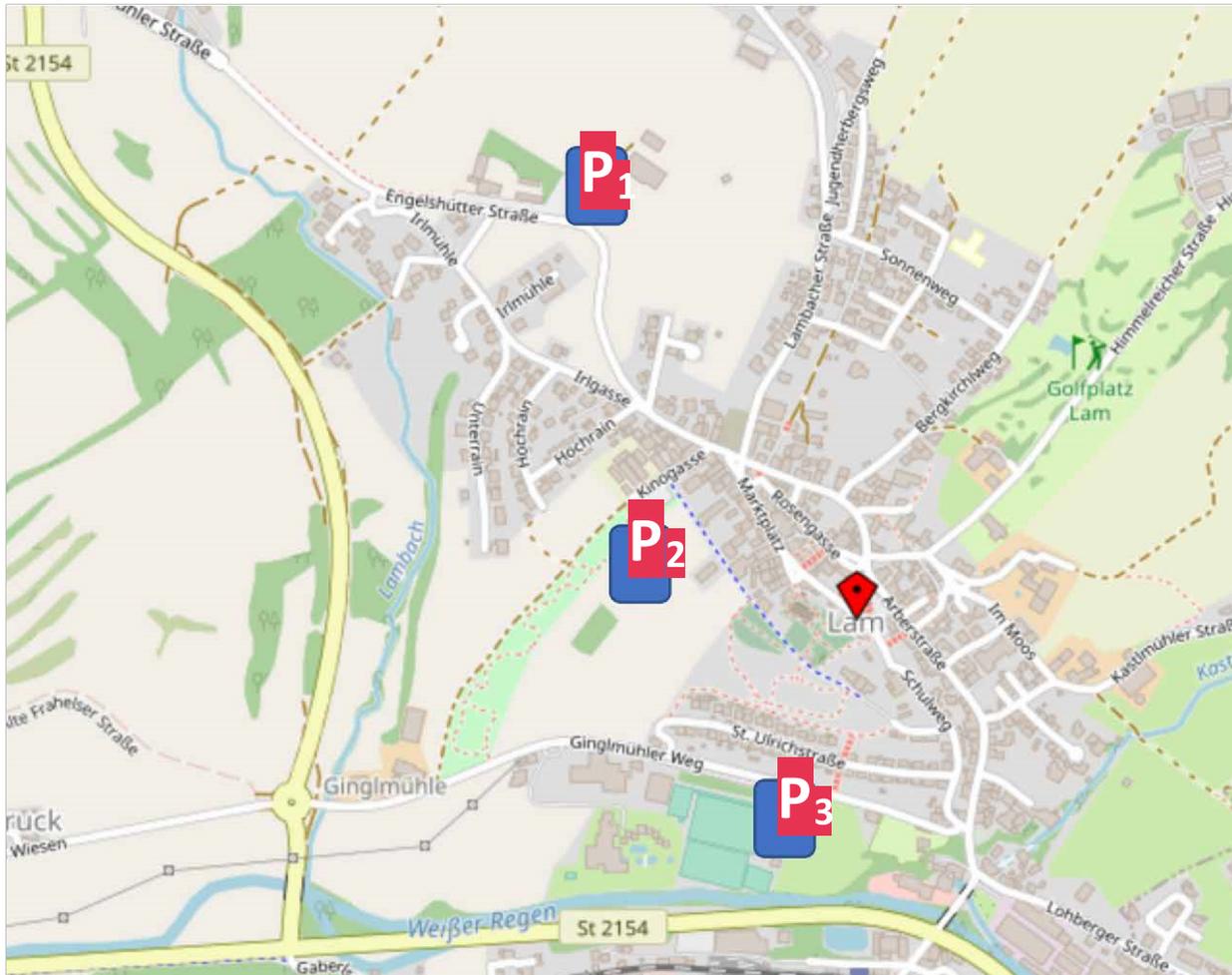
- Beim Rookie-Trail gibt es ausschließlich Zielverpflegung.

Für StarterInnen/ZuschauerInnen

Wo kann ich mich umziehen, duschen und massieren lassen?

Deine Wechselkleidung liegt im Race Office in Lam am Marktplatz bereit. Von dort aus ist ein Fußweg von ca. 600m zu den Duschen im Osserbad markiert. Den kostenlosen Massageservice findest du im Race Office im Zielbereich.

Parkplätze in Lam



P1: Bauhof Lam

P2: Panoramapark Lam P3:

Osserbad Lam

DURCHLAUFZEITEN

Durchlaufzeiten „König vom Bayerwald“

Ort	Kilometer [km]	Laufzeit [min]	Schnell	Laufzeit [min]	Langsam	Cut off
Marktplatz Lam	0	0	08:00	0	08:00	
Eck VP1	8,5	48	08:47	105	09:44	09:30
Schwarzeck	15	84	09:24	185	11:05	
Enzian	18,3	103	09:42	226	11:45	
Kleiner Arber	20,7	116	09:56	255	12:15	
Großer Arber	23,2	130	10:10	286	12:46	
Eisensteiner Hütte VP2	23,7	133	10:12	292	12:52	
Kleiner Arbersee	27,6	155	10:34	340	13:40	
Reischbrücke	31,9	179	10:58	394	14:33	
Scheiben VP3	36	202	11:21	420	15:00	15:00
Zwercheck	38	213	11:33	455	15:35	
Großer Osser	46	258	12:17	540	17:00	
Bergwachthütte VP4	46,2	259	12:19	542	17:02	
Kleiner Osser	46,6	261	12:21	560	17:20	
Sattel	48,6	273	12:32	590	17:50	
Maria Hilf	50,5	283	12:43	620	18:20	
Ziel	53,5	300	13:00	660	19:00	19:00

Durchlaufzeiten „Osser-Riese“

Ort	Kilometer [km]	Laufzeit [min]	Schnell	Laufzeit [min]	Langsam	Cut off
Marktplatz Lam	0	0	12:00	0	12:00	
Panoramaweg	1,2	6	12:06	16	12:15	
Blaselhöhe	2	10	12:10	26	12:26	
Totenbrettergruppe	2,7	14	12:13	36	12:35	
Maria Hilf	3,8	19	12:19	50	12:50	
Bergwerk	5,4	27	12:27	71	13:11	
Parkplatz nach Bohatsch	6,3	32	12:31	83	13:22	
Eggersberg	8	40	12:40	105	13:45	
Schwarzauer Haus VP	11	55	12:55	145	14:24	
Wanderparkplatz Osser	12	60	13:00	158	14:37	
Forststraße, Osseranstieg	13,3	67	13:06	175	14:55	
Großer Osser	15,2	76	13:16	200	15:20	
Bergwachthütte VP	15,5	78	13:17	204	15:23	
Kleiner Osser	15,8	79	13:19	208	15:27	
Sattel	17,9	90	13:29	236	15:55	
Maria Hilf	19,8	99	13:39	261	16:20	
Ziel	22,8	114	13:54	300	17:00	19:00

Durchlaufzeiten „Rookie-Trail“

Ort	Kilometer [km]	Laufzeit [min]	Schnell	Laufzeit [min]	Langsam	Cut off
Marktplatz Lam	0	0	08:15	0	08:15	
Panoramaweg	1,2	6	08:21	19	08:33	
Blaselhöhe	2	10	08:25	32	08:46	
Totenbrettergruppe	2,7	14	08:28	43	08:57	
Maria Hilf	3,8	19	08:34	60	09:15	
Gabelung Rookie/Osser-	4,7	24	08:38	74	09:29	
Sattel	6,8	34	08:49	107	10:02	
Maria Hilf	8,8	44	08:59	139	10:33	
Ziel	11,4	54	09:09	180	11:15	19:00

ZUSCHAUEN, ANFEUERN, SUPPORTEN

KÖNIG VOM BAYERWALD

- **Start:** Morgens um 8:00 Uhr am Marktplatz in Lam
- **VP1 (Eck):** Mit dem Auto ca. 15 Minuten vom Start zum Verpflegungspunkt 1 fahren, um die LäuferInnen anzufeuern
- **VP2 (Großer Arber):** Von VP1 ca. 40 Minuten mit dem Auto zur Talstation im Skigebiet Großer Arber
- **Arber-Bergbahn:** Mit Gutschein aus dem Starterpaket zur Verpflegungsstation 2 (Eisensteiner Hütte)
- **VP3 (Scheiben):** Wanderparkplatz mit Parkmöglichkeiten für Fans und Supporter
- **VP4 (Bergwachthaus Osser):** Vom Marktplatz in Lam kostenloser Shuttle-Service zum Osser; ca. 15 Minuten Fußweg zur letzten VP (erste LäuferInnen ca. 12:20 Uhr)

Tipps für Zuschauer

- **Hotspot Eck (VP1):**
 - Ab 8:45 Uhr Bergwertung und erste Verpflegung
 - Blasmusik, Kaffee, Kuchen und Snacks
 - Einkehr im Berggasthof möglich
 - Fachkundige Kommentierung der Veranstaltung – hier ist viel los!
- **Hotspot Großer Arber:**
 - Am höchsten Punkt des Bayerischen Waldes werden die Topathleten der 54k Strecke gegen 10:30 Uhr erwartet.
 - Im Starterpaket findet ihr einen Gutschein für eine Gondelfahrt mit der Arber Bergbahn, der gerne eingelöst werden darf.
- **Hotspot Osser:**
 - Der Osser wird auch das „Matterhorn des Bayerischen Waldes“ genannt
 - Osserschutzhaus nahe VP4 lädt zum Einkehren ein
 - Auch der Kleine Osser und die Osserwiese sind gut erreichbar
 - Ab 10:30 Uhr ab Tourist-Info Lam pendelt ein Kleinbus (begrenzte Kapazität) zum Kornschlag - von dort 10 Minuten Fußweg zur VP4 (Bergwachthütte) - letzte Rückfahrt um 16:00 Uhr

OSSER-RIESE

- **Vorschlag 1:**
 - Anfeuern beim Start in Lam
 - Mit dem Auto nach Lohberg (Schwarzauer Haus), dort erneut LäuferInnen anfeuern
 - Zurück zum Ziel in Lam
- **Vorschlag 2:**
 - Nach dem Start kostenlosen Busshuttle ab Tourist-Info Lam zum Osser nutzen (siehe Tipp Osser)
 - Zehn Minuten Fußweg von Kornschlag zur VP4 (Bergwachthütte)
 - Rückfahrt bis 16:00 Uhr

ROOKIE-TRAIL

- **Zuschauer-Hotspot:**
 - Start- und Zielbereich am Marktplatz Lam – ideal zum Anfeuern und Supporten

SPONSORENVORSTELLUNG

DYNAFIT ist DER U.TLW-Partner und Hauptsponsor der ersten Stunde

Der U. Trail Lamer Winkel hat sich mit und durch DYNAFIT als eines der beliebtesten Trailrunning-Events in Deutschland etabliert. Vertrauen und gegenseitiger Nutzen sind über die Jahre gewachsen – die beste Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

#SPEEDUP

#SPEEDUP ist die DNA unseres Hauptsponsors DYNAFIT. Die besten AthletInnen dieser Welt vertrauen auf die leichten und hochfunktionalen Produkte von DYNAFIT als kompromissloser Laufpartner für lange, anspruchsvolle Tage auf den Trails.

DYNAFIT Testmaterial und Recreation Area

DYNAFIT ist beim U.TLW 2025 am Freitag, 4. Juli mit einem EXPO-Stand bei der Auftaktveranstaltung vertreten. Hier könnt ihr euch aktuelles Testmaterial ausprobieren und direkt Fragen an die Experten stellen. Außerdem gibt es „Coffee for free“ und kleine spannende Challenges. Am Samstag, 5. Juli könnt ihr euch im Ziel in der DYNAFIT Eistonne ordentlich abkühlen, um schnell wieder fitte Beinchen zu haben, damit ihr auf der legendären U.TLW Aftershow-Party ordentlich abrocken könnt.

Als Teilnehmergehenk erwartet euch dieses Jahr ein **DYNAFIT-Headband**, **DYNAFIT-Neckgaiter**, sowie **DYNAFIT-Beanies**. Als Sachpreise sponsert DYNAFIT **Dufflebags 40l**, **Softflasks** und **Caps**.



WICHTIGE ERNÄHRUNGSTIPPS

Gut vorbereitet ins Rennen: Ernährungstipps für einen erfolgreichen Wettkampftag

Eine gute Wettkampfleistung beginnt nicht erst an der Startlinie – auch die richtige Ernährung spielt eine entscheidende Rolle. Wer am Tag des Rennens auf Altbewährtes setzt und frühzeitig eine individuelle Verpflegungsstrategie entwickelt, kann unangenehme Überraschungen vermeiden und sein volles Potenzial ausschöpfen. Die wichtigsten Empfehlungen im Überblick:

1. Keine Ernährungsexperimente am Wettkampftag

Die Ernährung unter Belastung beeinflusst maßgeblich den Verlauf eines Rennens. Sie kann über Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Deshalb sollte die individuelle Rennverpflegung – also die geplante Aufnahme von Nahrungsmitteln und Getränken – im Training mehrfach getestet werden. So lässt sich herausfinden, welche Produkte in welcher Menge und zu welchem Zeitpunkt am besten verträglich sind. Wer dies beherzigt, reduziert das Risiko für Magen-Darm-Beschwerden oder leistungslimitierende Einbrüche deutlich.

2. Do's and Don'ts vor dem Start

Jede Sportlerin und jeder Sportler ist unterschiedlich – und damit auch die optimale Ernährungsstrategie. Die letzte größere Mahlzeit sollte etwa drei bis vier Stunden vor dem Start eingenommen werden. Schwere, fett- oder ballaststoffreiche Speisen sind in dieser Phase eher kontraproduktiv, da sie die Verdauung belasten können. Ungeeignet sind daher beispielsweise Salami-Vollkornbrote, Bratkartoffeln oder fettige Snacks. Rund eine Stunde vor dem Start ist ein leicht verdaulicher, kohlenhydratreicher Snack wie ein kleiner Reiskuchen, ein Rosinenbrötchen, ein Sportriegel oder ein Gel in Kombination mit etwas Flüssigkeit ideal.

3. Die richtige Energiezufuhr während des Rennens

Für längere Laufveranstaltungen sind Kohlenhydrate der wichtigste Energielieferant. Häufige Fehler sind die falsche Dosierung oder ein ungünstiger Einnahmezeitpunkt. Wer leistungsfähig bleiben möchte, sollte rechtzeitig und regelmäßig Kohlenhydrate zuführen. Die ideale Menge hängt von individuellen Faktoren wie Belastungsintensität, Dauer und Verträglichkeit ab. Als grober Richtwert gelten 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde. Ob Bananen, Reiskuchen, Gels, Sportgetränke oder Riegel besser geeignet sind, ist individuell verschieden. Wichtig ist, die persönliche Strategie frühzeitig zu erproben.

Ein paar Beispiele:

- Eine mittelgroße Banane enthält etwa 25–30 g Kohlenhydrate
- Ein Gel liefert meist 20–30 g pro Portion
- 500 ml isotonisches Sportgetränk enthalten rund 40 g

Zur Planung hilft ein Blick auf die Nährwertangaben auf den Produktetiketten oder – bei selbstgemachten Snacks – auf Online-Nährwertrechner. Die wichtigste Regel lautet: Trainiere deine Kohlenhydratstrategie genauso wie deine Beine.

4. Flüssigkeitszufuhr nicht vernachlässigen

Eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz ist Voraussetzung für eine gute Leistung. Weder zu wenig noch zu viel Flüssigkeit sind empfehlenswert. Während des Rennens sollte die Zufuhr regelmäßig erfolgen. Die ideale Trinkmenge liegt bei etwa 400 bis 800 Millilitern pro Stunde, abhängig von Wetter, Temperatur, individueller Schweißrate und Intensität. Isotonische Kohlenhydrat-Elektrolytgetränke können dabei helfen, Wasser und Energie effizienter aufzunehmen. Auch hier gilt: Im Training ausprobieren, was in Sachen Geschmack und Verträglichkeit am besten funktioniert.