

1. Non Aided Schwäbischer Wald Ultra Trail

Läufer-Informationen

1. Parken

Bitte parkt nicht auf dem Gasthofparkplatz, sondern auf dem Gästehausparkplatz. Diesen findet ihr nach dem Abbiegen von der Lindenstraße auf die Brunnenstraße direkt rechts, siehe Abbildung.



2. Organisatorisches

- **Vor dem Start:** Tragt euch bitte in die Teilnehmerliste ein und zahlt ggfs. eure "Dusch-Umlage".
- Der **Start** ist um **08:00 (vorverlegt!)** Uhr vor dem Gasthof (also dort, wo in der obigen Abbildung das rote Kreuz eingezeichnet ist).
- Das **Ziel** ist IM Gasthof. Dort wird es einen "Läufertisch" geben, auf dem eine Liste und ein Stift zum Eintragen der Zielzeit ausliegen. Bitte tragt die Uhrzeit ein, zu der ihr angekommen seid, also z.B. 16:24:30. Nicht die gemessene Dauer.
- **Nachweis:** In Anlehnung an die von Gerhard Börner organisierten Läufe und aus Fairnessgründen braucht ihr - wenn der Lauf gewertet werden soll - den von eurer Uhr aufgezeichneten Track (bitte

entweder auf Strava veröffentlichen oder an naswut@prospectum.com schicken). Damit weist ihr nach, dass ihr auch tatsächlich die vorgesehene Strecke gelaufen seid.

- **Dusch- und Ess-Liste:** Bitte tragt euch bis spätestens Do., 29.08., ein bei der Doodle-Umfrage unter <https://doodle.com/poll/ky25mdqdge8nz4a6>. Dort wird erfasst, ob ihr im Ziel duschen wollt und ob ihr an veganem Essen (Kartoffeln, Gemüse, ...) interessiert seid.
- **Duschen:** Im Gasthof Siller wird ein für 38€ angemietetes Zimmer mit Dusche zur Verfügung stehen. Die Kosten dafür werden auf die Nutzer umgelegt, vor dem Start eingesammelt und bezahlt. Bitte macht - soweit für euch sinnvoll - von der Duschmodöglichkeit Gebrauch - wir sind wenige Läufer, so dass die Kosten pro Person mit steigender Anzahl der Duschwilligen schnell sinken.
- **Gasthof:** Im Gasthof haben wir für uns den Läufer Tisch. Getränke wird es dort durchgängig geben. Die Küche nimmt um 17:00 ihren Betrieb auf. Es wäre schön, wenn wir dort nach uns eintreffende Läufer in Empfang nehmen und den Nachmittag gemütlich ausklingen lassen würden.

3. Wasserversorgung

- Dank zweier freundlicher Helferinnen werden wir nicht ganz ohne Unterstützung laufen müssen: Am Bleichsee und in Sulzbach wird es Wasserstationen und evtl. Wassermelone geben. Mehr dazu im nächsten Punkt.
- **Wasser-Tankstellen:** Am 31.08. werden Temperaturen bis zu 27°C erwartet. Daher hier nochmal ein Überblick über die Möglichkeiten, unterwegs an Wasser zu kommen:
 1. Bleichsee (ca. km 16): Am Übergang Lauffener Steige/Mühlgrabentrail werden ein Wasserfass und evtl. eine Schüssel mit Wassermelonenstückchen stehen.



2. Silberbrunnen (ca. km 23,5): Am unteren Ende des Silberstollenweges liegt auf der linken Seite (also noch vor der Überquerung der K1820) der Silberbrunnen. Das Wasser ist nicht offiziell als Trinkwasser gekennzeichnet, schmeckt aber tadellos und wird vielfach als Trinkwasser genutzt.



3. Sulzbach beim Norma (ca. km 36,5): An der Rechtskurve, an der

die NASWUT-Strecke von der Gartenstraße in die Sportplatzanlage hinein abbiegt, in der Abb. mit einem roten Kreuz markiert, werden ein Wasserfass und evtl. eine Schüssel mit Wassermelonenstückchen stehen.



4. Friedhof Großhöchberg (ca. km 47,4): Wer noch ein Schlückchen für die letzten km benötigt, findet nach der Durchquerung Großhöchbergs auf der linken Seite einen kleinen Friedhof.



4. Navigation

- Prüft bitte, ob der Track auf eurer Uhr problemlos funktioniert. Er hatte ursprünglich eine hohe Auflösung (=> große Datei), was bei manchen Uhren zu Problemen führen kann. Die aktuelle „offizielle“ Version ist reduziert von ursprünglich ca. 3000 auf knapp 1000 Trackpunkte. Auf Outdooractive und GPSies kann nach wie vor die hoch aufgelöste Version herunter geladen werden.
- Vergesst bitte nicht, während des Laufes euren Track aufzuzeichnen. Er wird als Nachweis für die Wertung benötigt. Nach dem Lauf könnt ihr den Track entweder auf Strava veröffentlichen oder an

naswut@prospectum.com schicken.