

Ausschreibung:

PAUL – PA-noramasteig UL-tratrail vom 19. – 22.06.2025

Teilnahme

Der **PA-noramasteig UL-tratrail – im folgenden PAUL genannt** - ist ein kleines, aber feines Lauevent von Läufer:innen für Läufer:innen. Wir können und wollen daraus keine Großveranstaltung machen. PAUL ist kein Kindergeburtstag! Wer knapp 245km und rund 7.000 HM in teilweiser Autonomie durch die Wälder laufen will – sollte wissen was er/sie tut. Wir erwarten daher den Nachweis eines anspruchsvollen 100 Meilers in den vergangenen 24 Monaten oder den Link zu deiner DUV-Statistik. Beides kannst du bei der Anmeldung erfassen. Wir werden deinen Nachweis prüfen, um deine Teilnahme zu bestätigen. Genauso behalten wir uns vor Teilnehmer:innen auch ohne Angabe von Gründen abzulehnen.

Bei der Staffel und beim PAULchen ist kein Nachweis erforderlich.

Wir nehmen uns Zeit für die Prüfung eurer Anmeldung, die Einziehung des Startgeldes erfolgt erst nach Freigabe der Anmeldung durch die Rennleitung. Deshalb wird eine Anmeldung auch erst nach Eingang des Startgeldes verbindlich.

Teilnehmende/Startplätze

Aus organisatorischen und logistischen Gründen ist die Anzahl der Teilnehmenden für

PAUL und **PAULchen** auf jeweils 100 Teilnehmer:innen begrenzt und **PAUL-in-Team** auf 25 Staffeln begrenzt.

PAUL und PAULchen sind Einzelwettbewerbe. Jeder Teilnehmende läuft für sich und muss dementsprechend die komplette Strecke alleine und zu Fuß bewältigen.

PAUL-in-Team ist ein **2er Staffelbewerb**. Ihr seid für Eure Renntaktik selbst verantwortlich. Als Wechsellpunkte sind ALLE 10 VP's möglich. An welchem VP ihr wechselt, wie oft ihr wechselt, wer von Euch wie viel oder wie wenig läuft, müsst ihr unter euch ausmachen. Ob ihr jeden VP wechselt oder nur jeden zweiten? Eure Entscheidung. Es darf IMMER nur EINER von euch auf der Strecke sein. Es MUSS immer EINER von Euch auf der Strecke sein! Der Staffelnstab ist der GPS-Tracker, der bei JEDEM Wechsel an den Laufenden zu übergeben ist. Eine:r fährt das Begleitfahrzeug und der/die andere läuft. Ganz simpel ...

Wer abkürzt wird je nach Schwere und Art der Abweichung durch einen angemessenen Zeitzuschlag bestraft. Wer andere Transportmöglichkeiten wählt (Auto, Fahrrad, Öffis) wird disqualifiziert. Entscheidend ist die Aufzeichnung der GPS-Tracker im System.

Termin

PAUL wird von Donnerstag, **19.06.2025** bis Sonntag, **22.06.2025** stattfinden. Es gibt **mehrere Startgruppen**.

Startgruppe 1 – Freitag, 20.06.2025 um 06:00 Uhr → PAUL-245 **zwischen 45 - 58h**

Startgruppe 2 – Freitag, 20.06.2025 um 10:00 Uhr → PAUL-245 **zwischen 37 - 49h**

Startgruppe 3 – Freitag, 20.06.2025 um 14:00 Uhr → PAUL-245 **zwischen 30 - 40h**

PAUL-in-Team – der Staffelnbewerb - ist nur für die Startgruppen 2 und 3 möglich!!

ACHTUNG! Falls ein Team aus nachvollziehbaren Gründen in Startgruppe 1 starten will – ausschließlich in Abstimmung mit uns.

Startgruppe 4 – Samstag, 21.06.2025 um 10:00 Uhr → PAULchen-120 **zwischen 12 - 30h**

Strecke

Der Bergische Panoramasteig liegt in einer der abwechslungsreichsten Mittelgebirgslandschaften Deutschlands, nur ca. 40 Kilometer von der Metropole Köln entfernt. Seit einigen Jahren ist der Weg vom Deutschen Wanderverband als "Qualitätsweg Wanderbares Deutschland" ausgezeichnet. Er führt in einer großen Schleife auf einer Länge von 245 Kilometern/7.000 HM durch den Naturpark Bergisches Land. Der Rundweg führt durch die Täler der Agger, Wupper und anderer kleiner Bäche, durch beeindruckende Mischwälder, vorbei an saftigen Wiesen und vielen Talsperren - und besonders häufig über die für die Region so typischen Höhenzüge mit ihren Panoramablicken.

GPS-Daten

Die GPX-Daten werden rechtzeitig vor der Veranstaltung per Newsletter verschickt UND zum Download angeboten.

Zeitlimit

Beim PAUL-245 hast Du, je nach Startgruppeneinteilung, bis zu 58 Stunden Zeit, das Ziel in Lindlar zu erreichen. Wenn Du Dich für PAULchen-120 anmeldest, beträgt das Zeitlimit bis zu 30 Stunden. Die Startgruppeneinteilung ist einer der wichtigsten Faktoren für das Gelingen der Veranstaltung und deren Durchführung. Schätze dich realistisch ein. Wenn du zu früh startest und zu schnell bist – wirst du „trocken“ laufen, da die VP-Zeiten explizit auf das entsprechende Lauftempo abgestimmt sind. KEINE Sonderregelung, KEINE Ausnahme. Bist du zu früh – musst du dich selbst versorgen. Die genauen VP – Zeiten werden noch definiert und rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

Wertungen

Es gibt eine Zeitnahme sowie eine Rangliste für jeden Bewerb. Für die Bewerbe **PAUL-245** und **PAULchen-120** gibt es neben der Wertung auch einen statistikfähigen Eintrag in die DUV-Datenbank. Die **Staffel PAUL-in-Team** erhält eine eigene Wertung, allerdings aufgrund der DUV-Regularien keinen DUV-Eintrag.

Wer das Rennen abbricht, erhält hierfür **KEINE WERTUNG**. Einwände an den gemessenen Zielzeiten, sowie möglichen Ungereimtheiten im Rennverlauf sind unverzüglich nach Veröffentlichung der vorläufigen Ergebnisse an die Rennleitung zu richten. Einwände, die bis 48h nach Zielschluss nicht wirksam und nachvollziehbar eingereicht wurden, gelten als nicht vorhanden. Danach gilt die vorläufige Ergebnisliste als genehmigt.

Markierungen



Der Bergische Panoramasteig ist durchgehend mit gelben Markierungszeichen versehen. Ihr folgt einfach diesen Schildern und genießt die wunderbaren Aussichten über die weiten Höhen. Zusätzlich zu den Markierungszeichen gibt es auch Wegweiser, mit denen auf markante Punkte hingewiesen wird. Dort sind Gastronomie- oder Bahnhöfe sowie die nächsten Ortschaften ausgeschildert. Auf den Wegweisern wird die Entfernung zum jeweils genannten Punkt angegeben. Die Markierungen sind allerdings auf eine Begehung am Tag ausgelegt. Zudem hängen die Markierungsschilder meist sehr hoch. Wer auf der Strecke unaufmerksam ist oder keinen guten Orientierungssinn hat, sollte **unbedingt ein GPS-Gerät** dabei haben. Die Wegfindung ist Teil der Challenge! Das ist, vor allem während der beiden Nächte, nicht immer einfach. Wer nicht aufpasst, wird schnell ein paar Bonusmeilen sammeln.

Versorgungspunkte

Wir organisieren für Dich beim PAUL-245 insgesamt **10 Versorgungspunkte** sowie einen **Drop-Bag-Service** nach

- Drop Bag 1 Radevormwald (VP 3, ca. km 60)
- Drop Bag 2 Gummersbach (VP6, ca. 130)
- Drop-Bag 3 Waldröl (VP 9, km 200)

Achtung: Es erfolgt kein Weitertransport der Drop-Bags. Nach dem Schließen der jeweiligen Drop-Bag Station bringen wir die Drop-Bags ins Ziel.

Wer sich für den PAULchen-120 angemeldet hat, findet seinen Drop-Bag natürlich in Waldröl (VP 9, km 70).

Weitere Infos zu den Versorgungsstellen, zum Drop-Bag-Service und möglichen Schlaf- bzw. Ruhemöglichkeiten an den VPs folgen auf der Homepage und per Newsletter. Für die DropBags wird keine Haftung übernommen.

Shuttle-Service

Wir werden einen Shuttle-Service organisieren. Im Falle eines Abbruchs des Laufes durch den Teilnehmenden ist das HQ über die auf der Startnummer aufgedruckte Notfallnummer unverzüglich zu informieren. Erfolgt der **Abbruch an einem der Versorgungspunkte**, gibt es, spätestens zu den jeweiligen Cut-Off-Zeiten, von dort einen **Rücktransport nach Lindlar**. Dabei können sich Wartezeiten ergeben. Bei einer **Aufgabe** der Teilnehmer **auf der Strecke** (also nicht an einem VP) ist jede(r) selbst für seinen Weiter-/Rücktransport verantwortlich. In diesem Fall besteht **kein Anspruch auf Rücktransport**, auch wenn dies im Rahmen der Möglichkeiten versucht werden wird. Es wird daher dringendst empfohlen einen möglichen Abbruch an einer der VP's vorzunehmen. Wenn es nicht mehr geht, dann lauft bitte gar nicht erst los, sondern hört auf euren Körper und kommt im nächsten Jahr einfach wieder.

Organisationsbeitrag

Das Startgeld für **PAUL-245 beträgt 220,00 €**.

Für **PAULchen-120** beträgt das Startgeld **140,00 €**.

Die **2er Staffel PAUL-in-Team** kostet **250,00€ pro Team**.

Auch PAUL lebt vom Engagement der vielen ehrenamtlichen Helfer:innen. Ohne die Vereine, Institutionen und Gastronomen, die uns Räumlichkeiten zur Verfügung stellen und Euch an den VPs betreuen, wäre die Veranstaltung aber nicht durchführbar. Dafür haben wir jeweils angemessene Aufwandsentschädigungen bzw. Spenden vereinbart.

Leistungen

- Briefing (Verpflichtend für ALLE am Donnerstag)
- Pasta-Party (ohne Getränke)
- 10 üppig bestückte Versorgungspunkte

- Drop-Bag Service nach Radevormwald (PAUL-245), Gummersbach (PAUL-245), Waldbröl (alle)
- Läufertasche
- GPS-Live-Tracking
- Duschkmöglichkeit?!
- Schlaf- und Duschkmöglichkeiten in Gummersbach (VP 6)?!
- Shuttle-Service für Aussteiger
- Shuttle-Service zum Start PAULchen-120 nach Gummersbach (VP 6, Landgasthof Reinhold)
- Zielverpflegung
- Finisher-Geschenk
-

Anforderungen

Der Bergische Panoramasteig verläuft größtenteils auf unbefestigten Wegen und Pfaden. Dies stellt hohe Anforderungen an die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Läufer:innen. Deshalb ist ein exzellenter Trainingszustand Voraussetzung für eine Teilnahme. Alle Teilnehmer:innen müssen außerdem über ein ausgeprägtes Orientierungsvermögen (auch im Dunkeln), entsprechende Lauferfahrung und hohe Eigenverantwortlichkeit verfügen.

Gesundheit

Nur gesunde und körperlich gut trainierte Läufer:innen sollten an den Start dieses Ultralaufs gehen. Kurz vor dem Lauf durchgemachte Infektionskrankheiten (Grippe, Angina etc.) können die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zu ernsthaften Gefährdungen (z.B. Herzmuskelentzündungen) führen. Es wird allen Teilnehmenden empfohlen, vor dem Lauf bei einem Arzt einen Gesundheitscheck durchführen zu lassen und keine leistungsfördernden Medikamente, Schmerzmittel oder ähnliches vor dem Lauf einzunehmen.

Ethik

Die Teilnahme an den angebotenen Bewerben verlangt von den Teilnehmenden gegenüber sich selbst, den Mitläufer:innen und der Umwelt ein hohes Maß an Respekt und Selbstverantwortung. Ihr brecht den Lauf ab, wenn ihr Gefahr lauft, Eure Gesundheit zu schädigen. Ihr leistet verletzten oder gefährdeten Teilnehmer:innen so lange Erste Hilfe bis weitere Hilfe eingetroffen ist. Ihr habt großen Respekt vor der einzigartigen und sensiblen Natur und hinterlasst keinerlei Abfälle auf der Strecke. Zuwiderhandlungen, gegen die hier aufgezählten von uns als selbstverständlichen Grundregeln des Miteinanders, führen zur sofortigen Disqualifikation und je nachdem auch zum dauerhaften Ausschluss von unseren Veranstaltungen!

Ausrüstung

Wer 245 km laufen will, sollte wissen, was man dazu braucht. Jeder Teilnehmende ist deshalb selbst für ausreichende persönliche Ausrüstung verantwortlich. Eine Orientierung an der vorgeschriebenen Ausrüstung der großen Ultra-Tracks (UTMB u. a.) ist dringend zu empfehlen. Zur Ressourcenschonung gibt es an den Verpflegungspunkten keine Plastikbecher.

Pflicht-Ausrüstung:

- **Mobiltelefon** (mit gespeicherter Orga-Notfallnummer!)
- **Tracker** (wird von der Orga leihweise zu Verfügung gestellt, Rückgabe nach dem Zieleinlauf bzw. bei Abbruch)
- **Trinkbecher**
- **Getränke 1,5 l** (Trinkblase oder Flaschen), **Notfallriegel**
- **Notfallausrüstung:** Tapeverband, elastische Binde, Notrufpfeife
- **Stirnlampe** (mit Ersatzbatterien)
- **Rettungsdecke**

Eine auch kurzfristige Anpassung der Pflichtausrüstung an die jeweils aktuellen Verhältnisse behalten wir uns ausdrücklich vor.

Empfohlene Ausrüstung:

- ausreichende persönliche Verpflegung – Die VPs liegen bis zu 30 km auseinander
- Trail-Laufschuhe (gut profiliert, stabil)
- Funktionelle Laufbekleidung: Regenjacke, Regenhose, Wechselkleidung, etc.
- Ersatzlampe
- Streckenkarte / GPS-Gerät
- Reflektoren an Kleidung / Rucksack (ggfls. rotes Rücklicht)

Fahrradbegleitung:

Es gilt die Regel, dass jeder seine Ausrüstung (Rucksack, Pflichtausrüstung, notwendiges Getränk) stets selbst zu tragen und die komplette Strecke selbst zu Fuß zu bewältigen hat. Daher gibt es bei allen Bewerbungen keine Fahrradbegleitungen.

Pacing:

Gerne kannst Du mit anderen Teilnehmenden in einer Gruppe laufen, ein persönliches Pacing ist nicht erlaubt.

Verlassen der Strecke:

Wenn Du kurzfristig die markierte Strecke verlassen musst, um beispielsweise in einem Shop oder Supermarkt etwas zu kaufen, dann gilt generell, dass Du genau da die Strecke wieder betreten musst, wo Du sie verlassen hast.

Haftungsausschluss

PAUL ist ein teilautonomer Selbstversorgerlauf, die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Es gibt keine Straßensperrungen, Absicherungen oder dergleichen, die Einhaltung der einschlägigen Vorschriften der StVO liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen. Die Veranstalter organisieren für die Teilnehmenden die Versorgung und Verpflegung vor, während und nach dem Lauf. Die Organisatoren, freiwilligen Helfer:innen an der Strecke, den Versorgungspunkten und die unterstützenden Organisationen schließen eine Haftung für Schäden jeglicher Art, soweit gesetzlich zulässig, aus. Jeder Teilnehmende erkennt durch sein Erscheinen am Lauftag diese Bedingungen an und erklärt durch Unterzeichnung einer **Haftungsfreistellung und Erklärung zur Eigenverantwortlichkeit** gegenüber den Organisatoren eine uneingeschränkte Haftungsfreistellung.

Absage des Laufs

Schlechtes Wetter sollte grundsätzlich kein Hinderungsgrund sein, dennoch kann eine Absage aus Gründen höherer Gewalt notwendig werden. Die Organisation eines Laufes über eine derartige Distanz und mit diesen logistischen Anforderungen erfordert unsererseits immense Vorleistungen. Auch wenn wir hoffen, dass alles wie geplant ablaufen kann, können wir natürlich nicht ausschließen, dass nicht vorhersehbare Entwicklungen die Veranstaltung im Vorfeld ausbremsen. Sollte dieser Fall eintreten, erstatten wir das Startgeld, soweit es noch nicht durch tatsächlich entstandene Aufwendungen verbraucht worden ist.

Sollte der Lauf aufgrund höherer Gewalt während der Veranstaltung durch die Rennleitung abgebrochen werden müssen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung, auch nicht von möglichen Teilbeträgen.

Erstattung des Startgeldes

Für den Fall, dass Ihr selbst nach Bezahlen des Startgeldes absagen müsst, gelten folgende Fristen:

- Absage bis einschließlich 31.01.2025, Erstattung von 50 %
- Absage vom 01.02.2025 bis einschließlich 31.03.2025 Erstattung von 25%
- Ab dem 01.04.2025 erfolgt keine Erstattung

Der Abschluss eine Reisekostenrücktrittsversicherung sowie einer Startgeldversicherung ist zu empfehlen.

Statistikpartner:
Deutsche Ultramarathon Vereinigung (DUV)

Organisation und Rennleitung:

Katjas Laufzeit

Inh.: Katja Dasbach
An den Linden 8, 56276 Stebach
Fon: 0171/8212026
Mail: katja@katjas-laufzeit.de
Internet: www.katjas-laufzeit.de

Quälixfaktor Sport und Eventagentur,

Inh. Thorsten Klenke

Birkenweg 9, 51789 Lindlar

Büro: 02266/4407201

Mobil: 0151/41271117

Mail: info@quaelixfaktor.de

Internet: www.quaelixfaktor.de