

# Paul

bergischer

## PANORAMASTEIG

## ULTRALAUF



# 2027

FRONLEICHNAM

DO 27.05 BIS

SO 30.05.2027

### Ausschreibung:

**PAUL – PA-noramasteig UL-tratrail vom 27. – 30.05.2027**

### Teilnahme

Der PA-noramasteig UL-tratrail – im folgenden PAUL genannt - ist ein kleines, aber feines Lafevent von Läufer:innen für Läufer:innen. Wir können und wollen daraus **keine** Großveranstaltung machen.

PAUL150 ist kein Kindergeburtstag! Wer 150 Meilen 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 und deine Teilnahme bei Zulassung bestätigen. Genauso behalten wir uns vor Teilnehmer:innen auch ohne Angabe von Gründen abzulehnen.

Für PAUL100 und PAUL50 ist kein Nachweis erforderlich.

### Anzahl Startplätze

Aus organisatorischen und logistischen Gründen ist die Anzahl der Teilnehmer:innen begrenzt:

PAUL150: Lauf: 75 Teilnehmer:innen  
Frühstart 4:00 Uhr: 30 Teilnehmer:innen  
PAUL100: 75 Teilnehmer:innen  
PAUL50: 75 Teilnehmer:innen

Alle Wettbewerbe sind Einzelwettbewerbe. Jede:r Teilnehmer:in läuft für sich und muss dementsprechend die komplette Strecke allein und zu Fuß bewältigen.

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, 27.05.2027 bis Sonntag, 30.05.2027 stattfinden. Es gibt mehrere Startgruppen.

Startgruppe 1 – Freitag, 28.05.2027 um 04:00 Uhr PAUL150 zwischen 47 – 62h  
**Frühstart (außerhalb der DUV-Wertung)**

Startgruppe 2 – Freitag, 28.05.2027 um 06:00 Uhr PAUL150 zwischen 45 – 60h

Startgruppe 3 – Freitag, 28.05.2027 um 10:00 Uhr PAUL150 zwischen 37 – 49h

Startgruppe 4 – Freitag, 28.05.2027 um 14:00 Uhr PAUL150 zwischen 30 – 40h

Startgruppe 5 – Freitag, 28.05.2027 um 16:00 Uhr PAUL100 zwischen 32 – 50h

Startgruppe 6 – Samstag, 29.05.2027 um 00:00 Uhr PAUL100 zwischen 22 – 42h

Startgruppe 7 – Samstag, 29.05.2027 um 16:00 Uhr PAUL50 zwischen 8 – 26h

*Schätze dich realistisch ein. Wenn du zu früh startest und zu schnell bist – wirst du „trocken“ laufen, da die Öffnungszeiten der Verpflegungspunkte explizit auf das entsprechende Lauftempo abgestimmt sind. KEINE Sonderregelung, KEINE Ausnahme. Bist du zu früh – musst du auf die Öffnung des Verpflegungspunktes warten, da eine Anmeldung hier zwingend vorgegeben ist.*

**Paul**  
DER LÄNGSTE  
NON STOP  
RUNDKURS  
IN DEUTSCHLAND!

**Paul**  
150  
245  
KILOMETER  
MEILEN  
7000HM  
BRUNNEN

**Paul**  
100  
160  
KILOMETER  
MEILEN  
4000HM  
BRUNNEN

**Paul**  
50  
80  
KILOMETER  
MEILEN  
1500HM  
BRUNNEN

## Zeitablauf



Paul  
150  
245  
KILOMETER  
MEILEN  
7000HM

### Zeitablauf PAUL150:

Donnerstag, 27.05.2027

Startnummernausgabe: 16:00 – 18:00 Uhr

Pflichtbriefing: 18:00 – ca. 19:00 Uhr

Abgabe Drop Bags: bis 18:00 Uhr

Danach: Pastaparty



Paul  
100  
160  
KILOMETER  
MEILEN  
4000HM

### Zeitablauf PAUL100 | Startzeit 16:00 Uhr

Freitag, 28.05.2027

Startnummernausgabe: Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr

Freitag 12:00 – 13:30 Uhr

Pflichtbriefing: 13:30 Uhr

Abgabe Drop Bag: bis 13:30 Uhr

Shuttle zum Startpunkt: 14:30 Uhr

### Zeitablauf PAUL100 | Startzeit 00:00 Uhr

Freitag, 28.05.2027

Startnummernausgabe: Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr

Freitag 12:00 – 13:30 Uhr

Pflichtbriefing: 13:30 Uhr

Abgabe Drop Bag: bis 13:30 Uhr

Shuttle zum Startpunkt: 22:30 Uhr



Paul  
50  
80  
KILOMETER  
MEILEN  
1500HM

### Zeitablauf PAUL50:

Samstag, 29.05.2027

Startnummernausgabe: 12:00 – 13:30 Uhr

Pflichtbriefing: 13:30 Uhr

Shuttle zum Startpunkt: 14:30 Uhr

## **Start- und Ziellocation für alle Wettbewerbe:**

51789 Lindlar Linder Str. 22 (Linder Treff)

## **Strecke**

Der Bergische Panoramasteig liegt in einer der abwechslungsreichsten Mittelgebirgslandschaften Deutschlands, nur ca. 40 Kilometer von der Metropole Köln entfernt. Seit einigen Jahren (zuletzt 2025) ist der Weg vom Deutschen Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ ausgezeichnet. Er führt in einer großen Schleife auf einer Länge von 150 Meilen/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 Talsperrern - 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 PAUL150 hast Du, je nach Startgruppeneinteilung, bis zu 62 Stunden Zeit, das Ziel in Lindlar zu erreichen.

Beim PAUL100 hast Du, je nach Startgruppeneinteilung, bis zu 50 Stunden Zeit, das Ziel in Lindlar zu erreichen.

Beim PAUL50 hast Du bis zu 26 Stunden Zeit, das Ziel in Lindlar zu erreichen.

*Schätze dich realistisch ein. Wenn du zu früh startest und zu schnell bist – wirst du „trocken“ laufen, da die Öffnungszeiten der Verpflegungspunkte explizit auf das entsprechende Lauf-tempo abgestimmt sind. KEINE Sonderregelung, KEINE Ausnahme. Bist du zu früh – musst du auf die Öffnung des Verpflegungspunktes warten, da eine Anmeldung hier zwingend vorgegeben ist. Die genauen Öffnungszeiten der Verpflegungspunkte– Zeiten werden noch definiert und rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben.*

## **Wertungen**

Es gibt eine Zeitnahme sowie eine Rangliste für jeden Wettbewerb. Für die PAUL150, PAUL100 und PAUL50 gibt es neben der Wertung auch einen statistikfähigen Eintrag in die DUV-Datenbank.

Achtung: Für die Starter:innen von PAUL150 in der Startgruppe 1, Freitag 4:00 Uhr, erfolgt keine Wertung in der DUV-Statistik, in der Rangliste werden die Teilnehmer selbstverständlich geführt.

Wer das Rennen abbricht (DNF), erhält 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 nicht bis 48h nach Zielschluss eingereicht wurden, werden nicht berücksichtigt.

## 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. Es wird daher dringend empfohlen ein GPX-fähiges Navigationsgerät zu nutzen. 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 beim PAUL150 insgesamt 10 Versorgungspunkte sowie einen Dropbag Service nach (genaue Standorte werden noch benannt)

- Dropbagstation 1 (ca. Km 80)
- Dropbagstation 2 (ca. Km 160)

## Achtung:

Es erfolgt kein Weitertransport der Dropbags. Nach dem Schließen der jeweiligen Dropbag Station bringen wir die Dropbags ins Ziel. Bitte bringe eigene Taschen für die Dropbags mit.

Wer sich für den PAUL100 angemeldet hat, findet seinen Dropbag bei Dropbagstation 2 (ca. Km 80).

Für PAUL50 ist keine Dropbagstation eingerichtet.

Weitere Infos zu den Verpflegungspunkten, zum Dropbag Service und möglichen Schlaf bzw. Ruhemöglichkeiten an den Verpflegungspunkten 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/die Teilnehmer:innen ist das HQ über die auf der Startnummer aufgedruckte Notfallnummer unverzüglich zu informieren. Erfolgt der Abbruch an einem der Verpflegungspunkte, 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:innen auf der Strecke (also nicht an einem Verpflegungspunkt) 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 dringend empfohlen einen möglichen Abbruch an einem der Verpflegungspunkte vorzunehmen. Wenn es nicht mehr geht, dann lauft bitte gar nicht erst los, sondern hört auf euren Körper und startet bei einer der folgenden Veranstaltungen einen erneuten Versuch.

## Organisationsbeitrag

PAUL150 Startgeld 230,00 €

PAUL100 Startgeld 150,00 €

PAUL50 Startgeld 70,00 €

Shuttleservice zum Start 10,00 €

Pasta Party 7,50 €



*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 Verpflegungspunkten betreuen, wäre die Veranstaltung nicht durchführbar.*

## Leistungen

### PAUL150:

- Briefing (Verpflichtend für ALLE am Donnerstag / siehe oben unter Zeitablauf!)
  - 10 üppig bestückte Verpflegungspunkte
  - 2 Dropbag Services (eigene Taschen packen!)
  - GPS-Live-Tracking
  - Shuttle-Service für Abbrecher:innen ab den Verpflegungspunkten zum Ziel
  - Zielverpflegung
  - Finisher-Geschenk
- Optional Pasta Party

### PAUL100:

- Briefing verpflichtend für ALLE (siehe oben unter Zeitablauf)
  - 7 üppig bestückte Verpflegungspunkte
  - 1 Dropbag Service (eigene Tasche packen!)
  - GPS-Live-Tracking
  - Shuttle-Service für Abbrecher:innen ab den Verpflegungspunkten zu Ziel
  - Zielverpflegung
  - Finisher-Geschenk
- Optional Pasta Party  
Optional Shuttle zum Start

### PAUL50:

- Briefing (Verpflichtend für ALLE / siehe oben unter Zeitablauf)
  - 3 üppig bestückte Verpflegungspunkte
  - GPS-Live-Tracking
  - Shuttle-Service für Abbrecher:innen ab den Verpflegungspunkten zum Ziel
  - Zielverpflegung
  - Finisher-Geschenk
- Optional Pasta Party  
Optional Shuttle zum Start

**Paul**  
**150**  
245 KILOMETER  
**MEILEN**  
ROUND  
**7000HM**

**Paul**  
**100**  
160 KILOMETER  
**MEILEN**  
ROUND  
**4000HM**

**Paul**  
**50**  
80 KILOMETER  
**MEILEN**  
ROUND  
**1500HM**

## 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 Teilnehmer:innen empfohlen, vor dem Lauf bei einem Arzt einen Gesundheitscheck durchführen zu lassen und keine leistungsfördernden Medikamente, Schmerzmittel oder ähnliches vor und/oder während des Laufs einzunehmen.

Zuwiderhandlungen, gegen die hier aufgezählten und selbstverständlichen Grundregeln des Miteinanders, führen zur sofortigen Disqualifikation und je nachdem auch zum dauerhaften Ausschluss von unseren Veranstaltungen.

## Ethik

Die Teilnahme an den angebotenen Wettbewerben verlangt von den Teilnehmer:innen 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 und selbstverständlichen Grundregeln des Miteinanders, führen zur sofortigen Disqualifikation und je nachdem auch zum dauerhaften Ausschluss von unseren Veranstaltungen.



## Ausrüstung

Wer 50, 100 oder 150 Meilen laufen will, sollte wissen, was man dazu braucht. Jede:r Teilnehmer:in 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) ACHTUNG! Bei Verlust oder Nichtrückgabe des Trackers wird eine Gebühr von 150,00€ fällig.
- 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 Verpflegungspunkte liegen bis zu 30 km auseinander
- Trail-Laufschuhe (gut profiliert, stabil)
- Funktionelle Laufbekleidung: Regenjacke, Regenhose, Wechselkleidung, etc.
- Ersatzlampe
- GPX-Gerät
- Reflektoren an Kleidung / Rucksack (ggfls. rotes Rücklicht)

### **Fahrradbegleitung:**

Jede:r Teilnehmer:in trägt die Ausrüstung (Rucksack, Pflichtausrüstung, notwendiges Getränk) selbst und bewältigt die komplette Strecke zu Fuß. Bei allen Wettbewerben sind Fahrradbegleitungen nicht zugelassen. Zuwiderhandlungen führen zur sofortigen Disqualifikation.

### **Pacing:**

Das gemeinsame Laufen in einer Gruppe mit anderen Teilnehmer:innen ist gestattet, ein persönliches Pacing ist nicht erlaubt.

### **Verlassen der Strecke:**

Wenn die markierte Strecke kurzfristig – beispielsweise zum Einkauf in einem Shop oder Supermarkt – verlassen wird, gilt generell, dass sie an derselben Stelle wieder betreten werden muss, an der sie verlassen wurde.

## 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:innen organisieren für die Teilnehmer:innen 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. Jede:r Teilnehmer:in erkennt aktiv bei der bei der Anmeldung in RaceResult und durch 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

Absage durch Teilnehmer:in:

- Absage bis einschließlich 31.12.2026, Erstattung von 50 %
- Absage vom 01.01.2027 bis einschließlich 28.02.2027 Erstattung von 25%
- Ab dem 01.03.2027 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: 01556-3331556  
Mail:  
info@quaelixfaktor.de  
Internet:  
www.quaelixfaktor.de