



Günther Bergs
Lauftherapeut (DLZ), DOSB Übungsleiter
Vorstandsmitglied im Adipositas Netzwerk RLP
Mühlweg 3, 66887 Glanbrücken - 06387 / 1284
Mail: info@Laufschule-Bergs.de
www.Laufschule-Bergs.de



Gesundheits- und Bewegungskonzepte

Laufschule - Bergs



Ausschreibung 7. Pfälzer Bergland-Trail **von Donnerstag, den 25. März (Anreise) bis Sonntag, den 28. März 2021**

durch's Kuseler Musikantenland. Ein Landschaftslauf für Trailrunner und solche, die das Naturerlebnis suchen und genießen. Drei Etappen, 130 Kilometer und 4.300 Höhenmeter über die Höhen, Wälder und Wiesen der schönen Landschaft des Westrich.

Es werden zwei Wettbewerbe angeboten:

Einzellauf: 2 Tagesetappen á etwa 51 Kilometer, eine Tagesetappe am Sonntag mit etwa 28 Kilometer.

Staffellauf: die beiden Tagesetappen teilen sich zwei Läufer/-innen, die letzte Etappe am Sonntag wird gemeinsam gelaufen. Eine Staffel besteht aus „M“ (zwei Männer), „F“ (zwei Frauen) oder „G“ (gemischt).

Und so geht's: gemeinsamer Start jeweils morgens der Einzel- und eines Etappenläufer/-s. Läufer/-in Nummer zwei fährt in eigener Regie zur Mittagsrast und übernimmt nach Eintreffen des / der ersten Läufers/-in das Staffelband und läuft die Tagesstrecke zu Ende. Der / die erste Läufer/-in fährt in eigener Regie zum Start/Ziel zurück. Am Sonntag laufen alle gemeinsam die 22 Kilometer Etappe auf dem Hinkelsteinweg. Die letzte Etappe wird zusammen mit dem Hinkelstein Wandermarathon Otterberg durchgeführt.

Programm:

Donnerstag, den 25. März 2021:

Ankunft, Registrierung und Zimmereinteilung bis 18.00 Uhr in der Jugendherberge Wolfstein.
Adresse: Röther Weg 24, 67752 Wolfstein
Abendessen ab 18.00 Uhr, Begrüßungsveranstaltung und Briefing für den Freitag ab 19.00 Uhr

Freitag, den 26. März 2021:

Frühstück ab 05.30 Uhr
07.10 Uhr Abfahrt mit Bussen nach Thallichtenberg.
08.00 Uhr Start der ersten Etappe von der Burg Lichtenburg nach Wolfstein, Jugendherberge.
Eine Verpflegungsstelle mit Registrierung bei etwa Km 28 in Glanbrücken, dabei Staffelübergabe.
Ankunft und Registrierung bis 17.00 Uhr.
Abendessen ab 18.00 Uhr. Ab 19.00 Uhr Briefing für den Samstag.

52 Kilometer, 1.800 Höhenmeter

Samstag, den 27. März 2020:

Frühstück ab 06.30 Uhr
08.00 Uhr Start zur zweiten Etappe von der Jugendherberge Wolfstein zum Wildpark Potzberg und wieder zurück.
Eine Verpflegungsstelle mit Registrierung auf dem Potzberg bei etwa Km 28, dabei Staffelübergabe.
Ankunft und Registrierung bis 17.00 Uhr.
Abendessen ab 18.00 Uhr. Ab 19.00 Uhr Briefing für den Sonntag.

49 Kilometer, 1.600 Höhenmeter

Sonntag, den 28. März 2021:

Frühstück ab 06.30 Uhr, Auschecken aus der Jugendherberge.

08.00 Uhr Abfahrt für alle Teilnehmer mit eigenem PKW nach 66885 Altenglan bei Kusel. Abstellen der PKW auf dem Bahnhofplatz. Adresse für's Navi folgt!

9:00 Uhr Start zur dritten und letzten Etappe „Herrmannsberger Höhentour“.

Abschluss und Siegerehrung um 14.00 Uhr in der Ortsmitte Altenglan im Rahmen des Wanderauftaktfestes.

28 Kilometer, 900 Höhenmeter

Preis: Um möglichst vielen Konstellationen gerecht zu werden, wurde der Preis gestaffelt. Wir bitten um Verständnis, dass keine individuelleren Preise gemacht werden können.

Für Teilnehmer:

- Preis einschließlich aller Leistungen (Ü/VP) für Teilnehmer: **260,- Euro**, Staffel pro Person **240,- Euro**
- Preis, ohne Übernachtung, aber mit Vollverpflegung: **190,- Euro**, Staffel pro Person **170,- Euro**
- Preis, ohne Übernachtung und ohne Vollverpflegung: **130,- Euro**, Staffel pro Person **110,- Euro**

Für Betreuer/Begleitpersonen:

- Preis einschließlich aller Leistungen für Betreuer: **170,- Euro**
- Preis für Betreuer ohne Übernachtung, aber mit Vollverpflegung: **95,- Euro**
- Preis für Betreuer ohne Übernachtung und ohne Verpflegung: **20,- Euro**

Zuschlag für Doppelzimmer: 20,- Euro/Person für alle drei Übernachtungen

Zuschlag für Einzelzimmer: 40,- Euro/Person für alle drei Übernachtungen

Die Jugendherberge wurde 2017 komplett renoviert, sie ist die derzeit modernste Jugendherberge Deutschlands! Alle Zimmer sind mit eigener Dusche und WC ausgestattet, überall freies WLAN.

Weiter gilt seit Juli 2018 ein neues Reiserecht. Der Pfälzer Berglandtrail ist nun eine Veranstaltung nach dem Pauschalreiserecht. Gefordert ist eine Haftpflichtversicherung für den Veranstalter sowie ein Sicherungsschein, der den Teilnehmern nach Anmeldung und vor (!) der Überweisung des „Reisepreises“ übersandt wird. Er beinhaltet die Rückversicherung des Reisepreises bei Insolvenz des Veranstalters.

Beides hat leider den Reisepreis bzw. das Startgeld erhöht.

Betreuer sind Veranstaltungsteilnehmer und über die Veranstalterhaftpflicht mitversichert! Sie erhalten ebenfalls Kartenmaterial und eine Notruf- und Naviliste.

Eine Betreuung eines Teilnehmers ohne Anmeldung ist nicht gestattet.

Essen nach Karte ist in der Jugendherberge nicht möglich, es gibt dort nur Gemeinschaftsverpflegung. Deshalb ist Essenbestellung abends für Teilnehmer oder Betreuer ohne gebuchte Vollverpflegung ebenfalls nicht möglich.

Für Teilnehmer sowie Betreuer, die nicht in der Jugendherberge übernachten, können keine Leistungen der Unterkunft wie Dusche, Heizung zum Kleidertrocknen, Schuhputzraum, Strom o.ä. gestellt werden. Für Wohnmobile gibt es einen offiziellen Stellplatz in etwa 400 Meter Entfernung oder auf dem Campingplatz in Wolfstein am Schwimmbad. Parkplätze vor dem Haus sind den Gästen der Jugendherberge vorbehalten.

Es ist aber möglich, das bereitgestellte kalte Buffet der Vollpension nach den beiden Tagesetappen kurzfristig in Anspruch zu nehmen und direkt vor Ort zu bezahlen.

Für alle Teilnehmer ist die Teilnahme am abendlichen Briefing Pflicht, für Betreuer ist sie dringend empfohlen! Dort gibt es Informationen über den nächsten Tag und es wird das Kartenmaterial ausgeteilt. Bitte habt Verständnis, dass bei einem Etappenlauf über mehrere Tage die Regularien etwas strenger und umfangreicher sind als bei einer Laufveranstaltung an einem Tag.

Wer das Briefing schwänzt, entscheidet sich gegen das Regelwerk! Wer das tut, macht das auf eigenes Risiko. Wer sich dann verläuft, ist selbst schuld. Wer dann noch motzt, riskiert den Ausschluss!

Bitte fragt mich erst gar nicht, ob es Ausnahmen gibt. „Heimschläfer“ aus der näheren Umgebung müssen in den sauren Apfel beißen. Die Teilnahmepflicht am Briefing ist Teil der Verträge mit den Genehmigungsbehörden.

Leistungen:

- 3 mal Abendessen (bei VP)
- 3 mal Frühstück (wenn gebucht)
- 3 mal kaltes Buffet nachmittags, bzw. Reisepaket am Sonntag (wenn gebucht)
- sportorientierte Tagesverpflegung und Getränke jeweils an einer Verpflegungsstation. An dieser Station kann gegessen und getrunken sowie die eigenen Vorräte ergänzt werden. Außerhalb dieser Station gibt es keine Verpflegungsstände! Rucksack erforderlich! Die Verpflegung besteht aus sportüblichen Teilen. Brezen, Riegel, Brötchen, Kartoffelbrei uvm., auch zum mitnehmen! Und natürlich jede Menge klares Wasser, Apfelschorle, Cola und Iso-Getränk. Eine Abschlussverpflegung vor allem mit Wasser und etwas Obst am Etappenziel wird ebenfalls gestellt.
- 3 Übernachtungen (wenn gebucht) in der Jugendherberge Wolfstein in 2, 4 und 6-Bett-Zimmern incl. Bettwäsche! Einzel- Und Doppelzimmer begrenzt, gegen Aufpreis.

Nicht im Preis enthalten:

- Zusätzliche, selbst gekaufte Verpflegung und Getränke.
- Getränke beim Abendessen und danach. Wasser bzw. Tee steht aber zur freien Verfügung, auch zum Befüllen des eigenen Vorrates jeweils am Start.
- Physio und/oder Massage. Das bewährte Physio team ist wieder dabei, zum gewohnten Preis von 15,- pro Termin.

Unterkunft:

Es werden Mehrbett-, Doppel- und Einzelzimmer angeboten, die aber jeweils nur begrenzt zur Verfügung stehen. Es besteht kein Anspruch auf eine Kategorie oder Wunschbelegung. Damen und Herren sind allerdings grundsätzlich getrennt untergebracht, außer es wird anders gewünscht. Gerne erfüllen wir, wie in all den Jahren, individuelle Wünsche. Wer frühzeitig meldet, hat die größte Aussicht. Sonderwünsche können aber nur mit Eingang des vollständigen Reisepreises berücksichtigt werden.

Ausrüstung:

- Grundsätzlich erforderlich ist ein Rucksack mit Verpflegung, etwas Ersatzkleidung und 1,5 Liter Getränk! Ohne Rucksack oder zumindest Gürtel mit Getränk kein Start! An der jeweiligen Mittagsstation kann aufgefüllt werden.
- Ein kleines Erste-Hilfe-Bag bzw. vergleichbare Utensilien.
- 1 Mobiltelefon mit Ladegerät. Das Mobiltelefon muss unterwegs immer an sein. Eine Telefonliste mit der Rufnummer des Veranstalters wird beim Briefing verteilt.
- Kartenmaterial und Streckenbeschreibung (wird verteilt).
- Ein Transfer mit Ersatzkleidung und/oder eigener Verpflegung zur Mittagsstation und wieder zurück wird organisiert. Ihr könnt euch um-, aus- oder anziehen, es ist dazu nur eine eigene gekennzeichnete Tasche oder ähnliches vorzubereiten. Ebenso können die Startertüten verwendet werden, die bei der Anmeldung incl. selbstklebender Startnummer verteilt werden.

Beschreibung:

Freitag:

Veldenz Wanderweg von der Burg Lichtenberg bis nördlich Aschbach, deutlich sichtbar gekennzeichnet mit einem weißen V mit Krone auf blauem Grund.

<http://www.vg-altenglan.de/tourismus-kultur-freizeit/veldenz-wanderweg/>



Dort nach rechts auf den Pfälzer Höhenweg bis zur Jugendherberge Wolfstein.

http://www.pfalz.de/files/assets/Wanderwege_Folder_25_06_10.pdf



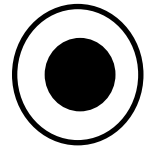
Mittagsverpflegung und Staffelübergabe in Glanbrücken bei Kilometer 28.
52 Kilometer, 1.800 Höhenmeter

Samstag:

Zunächst ein Stück Pfälzer Höhenweg um den Selberg herum. Dann nach links auf den Remgiewanderweg. Diesen folgen bis zum Wildpark Potzberg.

Der Rückweg ist mit einem schwarzen Punkt auf weißem Untergrund gekennzeichnet.

Mittagsverpflegung und Staffelübergabe am Potzberg bei Kilometer 28
49 Kilometer, 1.600 Höhenmeter



Sonntag:

Die Sonntagsetappe führt über die „Herrmannsberger Höhentour“, von Altenglan rund um den Herrmannsberg und wieder zurück nach Altenglan.
Kennzeichnung wie auf dem Bild.

Start und Ziel: 66885 Altenglan, am Bahnhof

28 Kilometer, 800 Höhenmeter



Strecken:

Die Strecken führen mit wenigen Ausnahmen über unbefestigte Wege. Sie sind wie oben beschrieben über eine bestehende Beschilderung gekennzeichnet, teilweise mit eigens angebrachten Schildern, wenn zwei ausgeschilderte Wanderwege aneinander stoßen.

Der gesamte Trail ist mit vielen Informationen und Bildern im Internet unter www.pfaelzer-berglantail.de als Karte und als GPS-Datei eingestellt und kann auf Navigationsuhren oder Outdoorgeräte übertragen werden.

Die Strecken können sich noch geringfügig ändern. Es empfiehlt sich, einige Tage vor dem Start nochmals die Internetseite zu besuchen. Eine Rundmail an alle gemeldeten Teilnehmer informiert darüber.

Betreuung:

Grundsätzlich ist die eigene Versorgung unterwegs mit einem Kfz möglich. Treffpunkte sind selbst zu vereinbaren, ein Verlassen der Laufstrecke ist aber verboten! Eine Radbegleitung ist aufgrund der Streckenverhältnisse generell auf allen Strecken an allen Tagen nicht gestattet.

Briefing:

Jeden Abend findet ein Briefing statt, die Teilnahme ist Pflicht! Bei der Anmeldung wird ein Trailbuch mit Kartenmaterial für die nächsten Tage ausgegeben, zusätzlich gibt's Informationen über die Strecke. Dazu Rufnummern des Veranstalters sowie des „Tourtaxi's“. Zu jeder Zeit kann unter Angabe des Standortes das Begleitfahrzeug des Veranstalters geordert werden, um einen Transport zum Etappenziel oder andere Hilfe zu erhalten!

Erste Hilfe:

Zur Ersten Hilfe sind die Teilnehmer untereinander verpflichtet, auch unter Aufgabe einer etwaigen Zielzeit! Ein Rettungsfahrzeug kann jederzeit über Telefon beim Veranstalter oder direkt über den Rettungsdienst 112 geordert werden!

Die Rettungsleitstellen im Landkreis Kusel sind über die Tour und deren Verlauf informiert.

Wer eine Strecke abbricht, kann dies nach telefonischer Abmeldung beim Veranstalter jederzeit tun.

Entweder es wird das Begleitfahrzeug des Veranstalters angefordert, oder ein eigenes Begleitfahrzeug benutzt. Ein Wiedereinstieg in die Tagesetappe ist dann aber nicht mehr möglich. Eine zeitweise Mitnahme im Pkw ist verboten!

Jeder Umstieg auf einen Pkw und jeder Abbruch muss dem Veranstalter gemeldet werden.

Registrierung:

Die Teilnehmer sind verpflichtet, die ausgegebene Startnummer sichtbar vorne an der Bekleidung zu tragen. An den Verpflegungsstationen sowie an den Etappenzielen müssen sich die Teilnehmer registrieren lassen. Wer fehlt muss gesucht werden. Wer aus Unachtsamkeit eine Registrierung versäumt und eine unnötige Suchaktion verursacht, wird aus der Veranstaltung genommen und muss entstehende Kosten tragen!

Landschafts- und Naturschutz:

Die Strecke führt durch landschaftlich sehr reizvolle, teils sehr abgelegene Gebiete. Alle betroffenen Umwelt- und Naturschutzdienststellen und Verbände sind über den Trail informiert. Es wird ausdrücklich auf einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und den Umweltschutzbestimmungen hingewiesen. Kein Müll in die Landschaft, keine der Natur und Tierwelt störenden Maßnahmen! Die Strecke führt durch zwei Naturschutzgebiete - darauf wird beim Briefing noch besonders hingewiesen.

Zeitmessung und Preise:

Es werden die Tagesetappen vom Start bis zum Eintreffen am Etappenziele gewertet und addiert. Es ergeben sich also drei Einzelzeiten und eine Gesamtzeit. Die Ergebnisse aller Einzelläufer werden an die DUV gemeldet. Dabei wird auch jede Einzeletappe der beiden ersten (Ultra-) Tage gewertet, auch wenn die andere abgebrochen wird.

Siegerehrung und Preisverlosung am Sonntag um ca. 14 Uhr in Altenglan, dem Ziel der letzten Etappe.

Als Preise winken diverse Gutscheine. Ein Wochenende in Hotels, ein Rundflug über das Pfälzer Bergland, Draisinengutscheine, Eintrittskarten und vieles mehr.

Eine Verlosung der Preise 2019 wurde sehr positiv angenommen. Trotzdem haben wir uns entschlossen, jeweils die Ersten der Damen-, Herren- und Staffwertung wieder mit Preisen zu versehen. Die Hotelgutscheine werden erneut unter allen Finishern verlost.

Anmeldeschluss für den 7. Pfälzer Bergland-Trail:

Sonntag, der 14. Februar 2021

Mit der Rücksendung der Anmeldung und des Haftungsausschlusses sowie der Überweisung des Startgeldes erklären die Teilnehmer den Haftungsausschluss des Veranstalters. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und Verantwortung, ein entsprechender Trainings- und Gesundheitszustand wird mit der Anmeldung ausdrücklich bestätigt!

Es wird empfohlen, eine Reiserücktrittversicherung mit abzuschließen. Eine Erstattung des Preises bei Nichtantritt oder Wiederabmeldung der Veranstaltung nach dem Anmeldeschluss kann nicht erfolgen. Wird die Tour bis zum Anmeldeschluss wieder abgemeldet, wird der Preis unter Abzug von 5% Bearbeitungsgebühr erstattet.

Alle Teilnehmer sowie deren Begleitung erklären mit der Unterschrift auf der Anmeldung ausdrücklich ihren Verzicht auf Rechte an Bildern, Texten, Interviews und / oder anderen Veröffentlichungen vor, während und nach der Veranstaltung.

Ab Ende des Jahres wird es Newsletter für alle Teilnehmer geben, die auf Veränderungen und sonstige Neuigkeiten hinweisen werden. Wird bei der Anmeldung das Feld „Mailadresse“ ausgefüllt, erklären sich die Teilnehmer mit diesen Zusendungen einverstanden. Ebenso werden auf die Veranstaltungen der Folgejahre hingewiesen. Eine weitere Verwendung der übermittelten Daten findet nicht statt. Ausnahme: Ergebnismeldungen an die DUV und an die Presse.

Fragen, auch Anregungen sind herzlich willkommen! Bitte über das Kontaktformular unter www.laufschule-bergs.de, über info@laufschule-bergs.de oder per Telefon 06387/1284 (Günther Bergs)