

## Ausschreibung Schwarzwaldultra – Der etwas andere Lauf

Laufen heißt nicht gleich rennen. Der Schwarzwaldultra ist ein Lauf bei dem du gerne die Stopuhr zu Hause lassen darfst und den Wettkampfgedanke auf einen anderen Lauf verschieben kannst.

Warum der Schwarzwaldultra???

Wir sollten uns einfach bewusst werden, welches Geschenk wir haben ! Das des Laufens. Wir können es immer tun, wann und wo wir wollen – wir müssen es einfach nur tun

Mit deiner Spende ( Startgeld) unterstützt der Schwarzwaldultra behinderte Kinder und Erwachsene der Oberlin Schule der Diakonie Kehl-Kork, die leider niemals in der Lage sein werden uns so einfach laufend zu begleiten. In partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit dem Verein „laufendhelfen.de e.V.“ sind wir in der Lage, dir bei Bedarf auch eine Spendenquittung aus zu stellen.

Der Lauf:

Ohne Zeitdruck sind wir gemeinsam in einer Gruppe mit ca. 7 km / pro Stunde ( gilt nur für uns Läufer) laufend unterwegs und bringen dabei ca. 45 km mit rund 1500 Höhenmetern unter unsere Füße. Wir laufen bei jedem Wetter – Ausnahme siehe bei den Tips.

Du lernst den schönen Weinort Sasbachwalden, die Hohrirt, den Wendelin-Dinger-Weg – ein sehr schöner Trail -, die Glashütte, die Unterstmatt kennen, bevor wir über das Hochmoor Hochkopf von Sand wieder zurück zur Unterstmatt gelangen. Vorbei am Wanderheim Ochsenstall umrunden wir den Bieberkessel um nach ca. 36km beim Wanderheim Seibelseckle ein zu kehren. Nach einer kurzen Rast, wer mag nach einer guten Erbsensuppe und einem kühlen Hefeweizen oder anderen, feinen Speisen und Getränken machen wir uns auf den Weg hoch zum Dreifürstenstein auf 1154 m über dem Meeresspiegel ( Badens höchster Punkt). Er ist der Grenzstein des Bistums Strasbourg, Fürstentum Württemberg und dem Herzogtum Baden. Über das Hochmoor der Hornisgrinde steigen wir den alten Postweg ( Geröllweg) hinab zur Horirt und begeben uns über Sasbachwalden wieder zu unserem Ausgangspunkt. Den Lauf beenden wir bei einer gemütlichen Runde in der „Alten Zunft“ in Achern.

Ein unvergesslich, schöner Lauf wird es für dich, wenn du die nachfolgenden Tips beachtest

Sonntag 08. November 2015

Treffpunkt:	07.45 Uhr Treffpunkt der Läufer am Sportplatz in Oberachern
Start Zeit	08.00 Uhr gemeinsames Loslaufen
Startgeld:	20,00 Euro – wird ohne Abzüge gespendet
Lauftempo:	ca. 7 km / h je nach Teilnehmer – jedoch nicht schneller
Laufmodus:	Alle laufen in einer Gruppe und zwar so, dass jeder gut mit kommt
Trainingsstand	Du musst gesund sein, dich fit fühlen und in der Lage sein einen Marathon Im Gebirge laufen zu können ( max. 6 Std.)

- Probleme? ...können immer mal auftreten. Falls du meinst es nicht mehr zu schaffen, melde dich rechtzeitig. Du kannst dich in Sasbachwalden, Glashütte, Unterstmatt, Ochsenstall, Seibelseckle oder am Breitenbrunnen und der Hohrirt abholen lassen. Dies organisierst du aber selbst, daher ist es ratsam ein Handy dabei zu haben.
- Verpflegung: es ist eine Rast im Wanderheim Seibelseckle eingeplant ( km 36 ca) bei dringendem Bedarf kann vorher noch an der Unterstmatt oder im Wanderheim Ochsenstall Verpflegung / Getränk nachgefüllt werden. Dies geht selbstverständlich auf deine Kosten, damit die Spende nicht geschmälert wird. Alles, was du an Essen oder Trinken auf der Strecke für zwischen durch benötigst, trägst du in deinem Rucksack mit. So ist deine individuelle Verpflegung garantiert.
- Wetter da haben wir keinen Einfluss drauf, ist auch egal, wir laufen ja eh. Aber hier haben wir eine Ausnahme: Wir behalten uns das Recht vor, bei Unwetterwarnung auf der Laufstrecke den Lauf ab zu sagen oder vorzeitig zu beenden.
- Wetter/Startgeld Im Falle einer Absage oder vorzeitigem Abbruch geht deine Spende ohne Abzüge an den Sozialpartner: [www.wassertropfen-kork.de](http://www.wassertropfen-kork.de)
- Anmeldung: Deine Anmeldung machst du über die Homepage von [www.schwarzwaldultra.com](http://www.schwarzwaldultra.com). Nach Eingang deiner Anmeldung und deines Startgeldes bist du offiziell dabei.  
Jetzt freuen wir uns, daß du uns begleitest.
- Noch Fragen? Kein Problem. Ruf Eddi Urban an unter 07844-2596 oder schick eine E-Mail an: [info@schwarzwaldultra.com](mailto:info@schwarzwaldultra.com)
- Pflichtausrüstung: -1- Warnweste, Taschen- oder Stirnlampe, Handy falls vorhanden, Eigenverpflegung
- Empfehlung: Wechselkleidung mitnehmen, dann kannst du dich im Seibelseckle umziehen, falls wir zu nass werden. Nimm nur so viel mit, wie du selbst tragen kannst
- Abschluss: Den machen wir in der Waldseegastatätte direkt da, wo nach dem Lauf unser Auto steht. ( Wir freuen uns auf jeden, der dabei ist)

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob du beim Abschluss dabei bist,  
damit wir genügend Plätze reservieren können. Die Kosten des Abschlusses  
können wir leider nicht übernehmen – sonst wird die Spende zu stark  
geschmälert.

Wir wünschen dir einen schönen Lauf bzw. Walk.

Eddi und Petra Urban

Bergstr. 6, 77866 Rheinau

Tel.: 07844-2596

[info@schwarzwaldultra.com](mailto:info@schwarzwaldultra.com)