

ALB-TRAUM 100

Benefiz-Ultratrail
115km/3200 Höhenmeter



Roadbook
2024

Veranstaltungsort

Das Zentrum unseres Laufes ist die Jahnhalle in Geislingen (Eberhardstraße 16, 73312 Geislingen an der Steige). Dort findet Ihr die Startnummernausgabe, sanitäre Einrichtungen und (begrenzte) Übernachtungsmöglichkeiten. Ebenso könnt Ihr und Eure Begleitung nach dem Lauf die Zielverpflegung genießen und Euch am Kuchenbuffet bedienen (hierfür bitten wir vor Ort um Spenden).



Programmablauf

Freitag

- ab 17:00 Uhr Startnummernausgabe
- 18:00 Uhr Begrüßung
- ab 18:45 Uhr Alb-Traum-Abend mit Verpflegung

Samstag

- ab 3:00 Uhr Frühstück
- ab 3:00 Uhr im Eingangsbereich der Halle:
 - Eintrag in die Startliste
 - Dropbag-Abgabe
 - Gepäck-Aufbewahrung (wir können für Eure Sachen keine Haftung übernehmen)
- 4:00 Uhr Start Alb-Traum100**

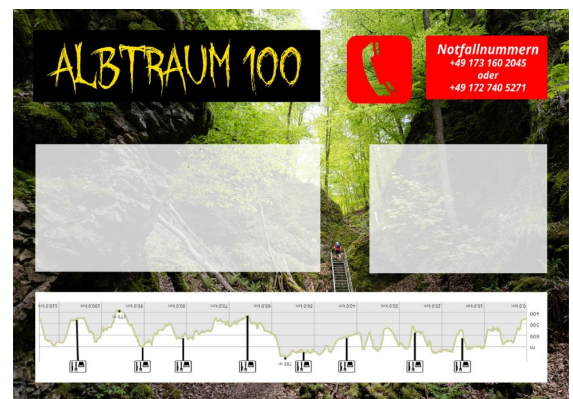
Die Siegerehrung findet nach dem Einlauf der drittplatzierten Damen und Herren statt.

Sicherheitskonzept und Live-Tracking

Bitte tragt Euch vor dem Start in die Starterlisten ein. Diese liegen am Morgen des Starttags an der Garderobe am Halleneingang aus. So wissen wir, dass Ihr tatsächlich gestartet seid. **Starter:innen, die sich nicht auf der Startliste eintragen, werden nicht gewertet.**

Auf Euren Startnummern befinden sich zwei Telefonnummern, die während des ganzen Laufes erreichbar sind. Bitte informiert uns auch über diese Nummer, wenn Ihr das Rennen abbrechen müsst, Euch verletzt oder verlaufen habt. Wir organisieren dann Euren Rücktransport zum Start/Ziel. Ganz wichtig: **Bitte informiert uns auch, wenn Ihr das Rennen abbrecht und dann privat abgeholt werdet.** Es wäre für alle Beteiligten eine ärgerliche Sache, wenn wir die Rettungsdienste auf der Suche nach Euch in den Wald schicken, Ihr aber schon längst auf dem heimischen Sofa sitzt.

Wenn wir Euch aus wichtigen Gründen während des Laufs kontaktieren müssen, werden wir das über die bei der Anmeldung hinterlegte Telefonnummer tun. Wenn sich Eure Nummer seither geändert hat, teilt uns das bitte bei der Abholung der Startunterlagen mit. Wir arbeiten mit einem SMS-Dienst, über den wir Euch in Notfällen (bspw. Rennabbruch bei Unwetter) benachrichtigen werden. Wir verwenden Eure Telefonnummern ausschließlich zu diesem Zweck—aus rechtlichen Gründen bitten wir Euch, die entsprechende Datenschutzerklärung zusammen mit dem Haftungsausschluss bei der Abholung der Startunterlagen zu unterschreiben.



An jedem Verpflegungspunkt werden Eure Durchgangszeiten erfasst - **bitte tragt Eure Startnummer gut sichtbar oder nennt Eure Startnummer beim Einlauf an der VP.** Diese Zeiten werden direkt ans Headquarter gesendet und wir erkennen daran, dass Ihr noch im Rennen seid. Sollte Eure Nummer nicht innerhalb eines angemessenen Zeitraumes von der VP gemeldet werden, werden wir versuchen, Euch per Handy zu erreichen, um uns davon zu überzeugen, dass mit Euch alles in Ordnung ist. Außerdem können wir so im Notfall Euren letzten Standpunkt bestimmen. Für Euch hat das noch einen Vorteil: Die **erfassten Zeiten werden auf unserer Homepage "live" einsehbar sein**, so dass sich Eure Freunde/Verwandten/Bekannten ein Bild vom aktuellen Rennverlauf machen und aus der Ferne mitfiebern können.

Pflichtausrüstung:

Die einzige Pflichtausrüstung, die wir verlangen, sind ein **Mobiltelefon mit ausreichend geladenem Akku** und ein **Trinkbecher/-behältnis**, da wir an den Verpflegungsstationen keine Einwegbecher ausgeben. Dazu empfehlen wir Euch dringend, **eine Stirnlampe und Ersatzakkus** mitzuführen. Auf weitere Vorgaben verzichten wir – Ihr seid sicherlich gut vorbereitet und wisst, worauf Ihr Euch einlasst.

Spielregeln und Strecke:

Auf ein paar Dinge möchten wir an dieser Stelle nochmal explizit hinweisen. **Bitte haltet Euch an diese Spielregeln. Wir bekommen die Genehmigung für unseren Lauf nur unter bestimmten Auflagen— bei Verstößen wird es für uns schwer, Euch diese Veranstaltung in den nächsten Jahren weiterhin anbieten zu können.**

Die Strecke führt über weite Teile durch Naturschutzgebiete—**bitte verlasst die Wege und die Wettkampfstrecke nicht.** Kurz vor den Autalwasserfälle (km9.5) verlässt die Wettkampfstrecke den Originalstrecke. **Bitte nutzt in diesen Bereichen unbedingt die ausgeschilderte Umleitung.**

Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, wir führen es aber der Vollständigkeit halber trotzdem auf: **Bitte hinterlasst auf der Strecke keinen Müll** und packt Eure leeren Geldtüten, Riegelhüllen und sonstigen Verpackungsmüll wieder in Euren Rucksack und entsorgt den Kram in einem Mülleimer.



Ab und zu lässt es sich nicht vermeiden, dass die Strecke auch über Straßen und durch Ortschaften führt. **Bitte beachtet, dass die Wettkampfstrecke (mit Ausnahme des ersten Kilometers) NICHT für den Verkehr gesperrt ist.** Lauft an diesen Stellen besonders aufmerksam und achtet auf andere Verkehrsteilnehmer. **In Ortschaften ist immer der Fußweg zu benutzen, sofern vorhanden benutzt bei Straßenquerungen die Fußgängerampeln.** Gerade bei schönem Wetter ist auf der ganzen Laufstrecke mit Ausflugsverkehr von Wanderern, Radfahrern, Reitern und Kraftfahrzeugen zu rechnen—bitte lauft stets aufmerksam und rücksichtsvoll. **Prinzipiell gilt auf der gesamten Strecke die StVO.**

Das Highlight unseres Laufes ist definitiv unsere Strecke. Euch erwartet eine herausfordernde, abwechslungsreiche Strecke mit unzähligen fantastischen Panoramen und ein Untergrundmix aus schmalen Trails, Forstwegen und auch ein paar Asphaltabschnitte. Teile der Strecke verlaufen direkt „an der Kante“, wo es direkt neben dem Weg ein einige Meter in die Tiefe gehen kann. Seid dort bitte vor allem im Dunkeln und bei ungünstigen Witterungsbedingungen vorsichtig. Die Trails auf der schwäbischen Alb sind mitunter ziemlich wurzelig und steinig, und gerade **bei nassem Wetter wird so mancher Downhill zur Rutschbahn. Besondere Vorsicht bitte bei den Abwärtspassagen am Kahlenstein (km5,5), zur Ave Maria (km15) und am berühmten Downhill am Bossler (km58).** Hier kam es in der Vergangenheit immer wieder zu Stürzen.



Verpflegungsstellen, Dropbags und CutOffs

Entlang der Strecke gibt es **acht Verpflegungsstellen**, an denen Ihr Eure Energiereserven auftanken könnt. Wir werden Euch wie in den letzten Jahren ein reichhaltiges Angebot bieten können, werden aber **keine Einweg-Trinkbecher** ausgeben. Deshalb solltet Ihr einen geeigneten Becher (oder Ähnliches) mit Euch führen. Solltet Ihr nichts dergleichen besitzen (oder das Teil daheim vergessen haben), könnt Ihr bei der Startnummernausgabe einen Becher bei uns erwerben.

Für unsere Verpflegungsstationen haben wir in einem aufwändigen Casting die freundlichsten und hilfsbereitesten Traumhelfer ermittelt und diese werden an den ihren Stationen ihr Bestes geben, um Euch einen wundervollen Lauftag zu ermöglichen. Ohne ihr ehrenamtliches Engagement wäre unser Lauf (und damit Eurer Erlebnis) nicht möglich, deshalb behandelt die Traumhelfer bitte respektvoll und schenkt Ihnen ein paar nette Worte und ein Lächeln (solange Ihr dazu körperlich in der Lage seid).

Die **VP5 ist unsere DropBag-Station**, hierhin könnt Ihr Eure Wechselkleidung, Schuhe, Notfallbier oder andere Dinge liefern lassen. Diese könnt Ihr am Samstag in der Zeit von 3:00 Uhr bis 3:55 Uhr am Eingang der Halle abgeben. **Wir stellen hierfür keine Beutel zur Verfügung, bitte nutzt Eure eigenen. An der Abgabestelle liegen Stifte und Kreppband aus, mit denen Ihr Eure Bags mit Eurer Startnummern markieren solltet.** Das hilft uns, Eure Dropbags im Bedarfsfall zielgerichtet von der VP zurück zur Jahnhalle zu transportieren.

Für unseren Lauf gelten die nebenstehenden CutOff-Zeiten. Solltet Ihr die jeweiligen Stationen nicht spätestens zu den angegebenen Zeiten erreicht haben, werdet Ihr offiziell aus dem Rennen genommen. Benötigt Ihr einen Rücktransport ins Ziel, dann bitte eine der auf der Startnummer angegebenen Telefonnummern kontaktieren. Solltet Ihr Euch entscheiden weiterzulaufen, dann geschieht das auf Eure eigene Verantwortung und wir können Euch keine weitere Verpflegung, Rücktransport oder sonstige Unterstützung garantieren.

	ORT	KM	Cut-Off
VP 1	Ave Maria	Km 15	7:30 Uhr
VP 2	Gosbach	Km 27	9:45 Uhr
VP 3	Papiermühle	Km 42	13:15 Uhr
VP 4	Eckhöfe	Km 53	15:30 Uhr
VP 5	Eckwälden	Km 66	17:45 Uhr
VP 6	Gairenhof	Km 82	21:15 Uhr
VP 7	Kuchberg	Km 91	23:00 Uhr
VP 8	GeislingenStadion	Km 106	02:00 Uhr
Ziel	Jahnhalle	Km 11	

Markierung:



Die Strecke verläuft (mit kleineren Ausnahmen) auf dem Wanderweg "Albraufgänger". Bitte orientiert Euch an den aufgeführten Schildern (siehe Bilder). In Ortschaften befinden sich die Markierungen oft als Aufkleber an Stromkästen, Verkehrsschildern und Pfosten. Bitte achtet aufmerksam auf diese Dinge. **Auf einigen Stellen der Strecke ist das Albraufgänger-Schild mit Farbe auf Bäume gemalt—diese ist oftmals schon etwas**

verblasst und nur schwer zu erkennen. An kniffligen und unübersichtlichen Stellen werden wir eine Extra-Wettkampfbeschilderung aufstellen (Kreidepfeile und Schilder) - aber die größten Teile der Strecke müsst Ihr Euch an der Wanderbeschilderung orientieren. Die Strecke ist sehr ausführlich markiert—solltet Ihr mal eine längere Zeit laufen, ohne dass Ihr eine Markierung gesehen habt, checkt bitte vorsichtshalber, ob Ihr noch richtig seid.



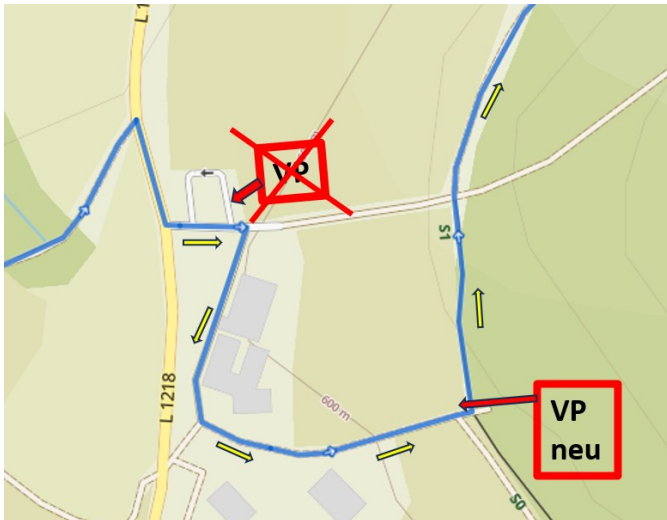
WICHTIG: Wir empfehlen Euch dringend, vor Wettkampfbeginn den offiziellen GPS-Track von unserer Homepage herunterzuladen, da bei vergangenen Veranstaltungen Wettkampfbeschilderungen entfernt worden und wir immer wieder damit rechnen müssen, dass das ein oder andere Wanderschild zugewachsen ist

Außerdem behalten wir uns vor, kurzfristig die in diesem Roadbook beschriebene Streckenführung zu ändern, sofern es durch behördliche Vorgaben oder unplanmäßigen Forstarbeiten zu Streckensperrungen kommt. Sobald so etwas eintritt, werdet Ihr schnellstmöglich informiert und ein angepasster GPS-Track zur Verfügung gestellt.



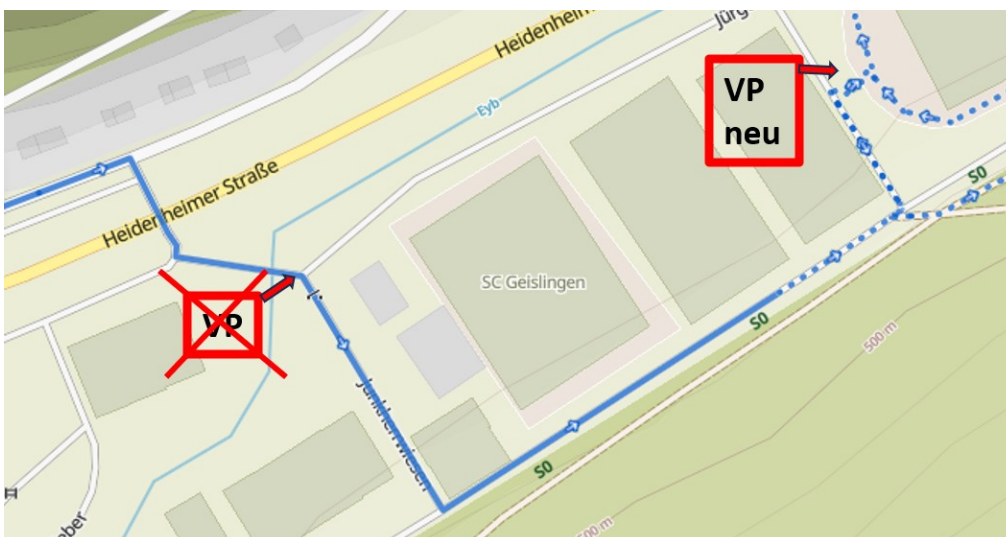
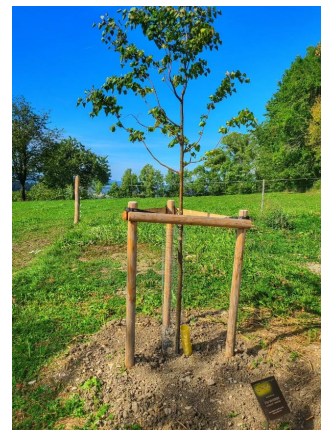
Streckenänderungen zum Vorjahr:

Die gute Nachricht: Die im letzten Jahr gelaufenen Umleitungen in Aufhausen (ca. km11) im Rommental (ca. km83) entfallen, lediglich der Weg entlang der Autalwasserfälle bleibt für uns mangels Genehmigung gesperrt, so dass wir die Strecke bei km9 wie im Vorjahr über die Boller Steige umleiten werden.

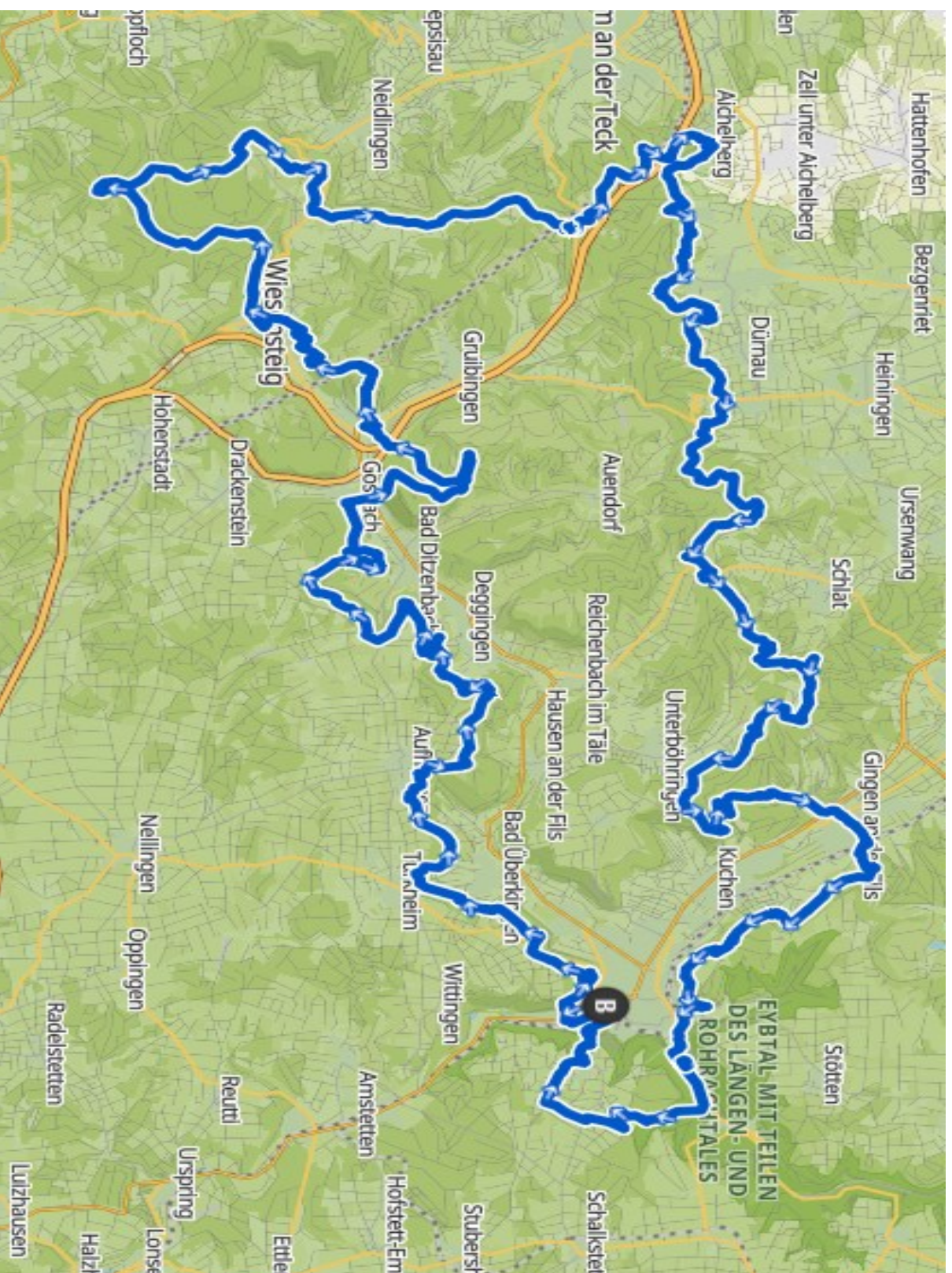


Eine kleine Streckenanpassung gibt es im Bereich der VP6 (Gairenbuckel). Diese befindet sich nicht mehr auf dem Parkplatz, sondern ist 200m weiter gezogen. Ihr biegt kurz nach dem Parkplatz nach rechts auf das Gelände des Gairenhofs ab. Ihr durchquert den Hof und nach einem kurzem Steilstück erreicht Ihr dann die Verpflegungsstelle.

Und die ist nicht zufällig dort—denn an dieser Stelle steht eine ganz besondere Linde, die wir in Gedenken an unseren Freund und Albtraum-Gründungsvater Rolf dort gepflanzt haben. Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Leuten vom Gairenhof, dass sie uns diese Wegführung ermöglichen und möchten noch kurz darauf hinweisen, dass man sich im dortigen Hofladen und am Verkaufsautomaten mit vielen köstlichen Produkten eindecken kann.



Eine weitere Anpassung gibt es VP8 (Stadion Geislingen)—dort ist die Verpflegungsstelle ebenfalls ein kleines Stück weiter gezogen und befindet sich nun nicht mehr am SC-Stadion, sondern im benachbarten TG-Stadion.



- WEGTYPEN**
- Bergwanderweg: 11,3 km
 - Wanderweg: 25,7 km
 - Weg: 63,9 km
 - Fußweg: 2,58 km
 - Nebenstraße: 8,28 km
 - Straße: 1,91 km
 - Bundesstraße: 209 m
- WEGESCHÄFFENHEIT**
- Alpines Gelände: 202 km
 - Naturbelassen: 33,2 km
 - Loser Untergrund: 23,1 km
 - Kies: 37,1 km
 - Befestigter Weg: 4,01 km
 - Asphalt: 13,0 km
 - Unbekannt: 1,44 km



Start bis VP1 (km 15,3)



Orientierungspunkte

Start

Ostlandkreuz	3.2km
Kahlenstein	5.8km
Boller Steige	9.2km
Aufhausen	10.8km
Ave Maria	15.3km



Besonderheiten:

Auf dem ersten Kilometer läuft ein Startläufer dem Feld voraus und führt Euch durch die Geislinger Innenstadt. Erst nach der Querung der B10 ist das Rennen offiziell eröffnet. Es beginnt mit einem schmalen und steilen Bergaufabschnitt auf dem man kaum überholen kann—deshalb bitte nach Leistungsvermögen einordnen, damit der Weg nicht „blockiert“ wird.

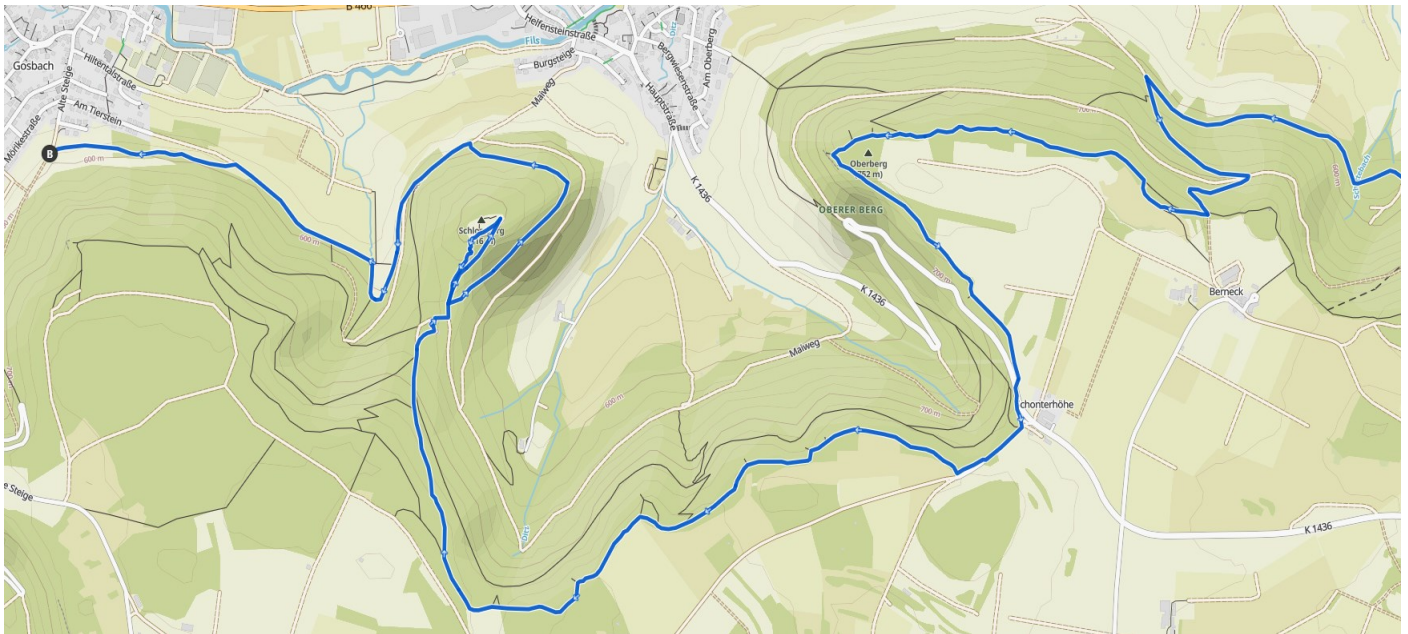
Am Ende des ersten Aufstiegs ist die Wegführung etwas schwer zu erkennen—also konzentriert Euch dort nicht nur auf das Geislinger Panorama, sondern auch auf die Streckenführung – vor Ort wird ein Helfer sein, der Euch die Richtung zeigt.

Bei km4,5 überquert Ihr eine Landstraße— hier bitte achtsam sein: **Die Landstraße ist in diesem Jahr eine Umleitungsstrecke, so dass hier mit erhöhtem Verkehr zu rechnen ist** . Auf der anderen Seite der Straße führt der Weg Seite hinter der Leitplanke weiter.

Vorsicht bitte beim wurzeligen Downhill am Kahlenstein (km5.8) und kurz vor der VP (km15) - hier besteht erhöhte Sturzgefahr.

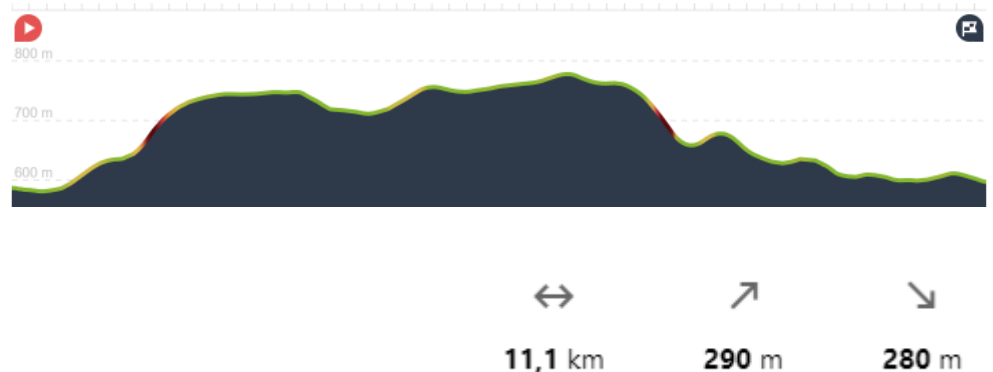
Aufgrund Vorgaben der ForstBW dürfen wir nicht über die Autalwasserfälle laufen, deshalb haben wir in diesem Bereich eine Umleitung ausgeschildert. Diese führt bei über die Boller Steige (km9.5) bis nach Aufhausen - wo Ihr wieder auf die Originalstrecke kommt (km12). **Bitte beachtet die ausgeschilderte Umleitung!**

VP1 (km 15,3) bis VP2 (km 26,4)



Orientierungspunkte

Ave Maria	15.3km
Oberbergfels	19km
Schonterhöhe	20km
Badfelsen	21km
Hiltenburg	23.5km
Gosbach (VP2)	26.4km



Besonderheiten:

Nach der VP Ave Maria verläuft der Weg ein Mal quer über den großen Parkplatz.

Bei km 23.5 macht die Strecke eine kleine Schleife und ihr habt die Gelegenheit, die Burgruine Hiltenburg zu bewundern. Wir haben vor Ort einen Streckenposten stehen, der Euch die richtige Richtung weist.

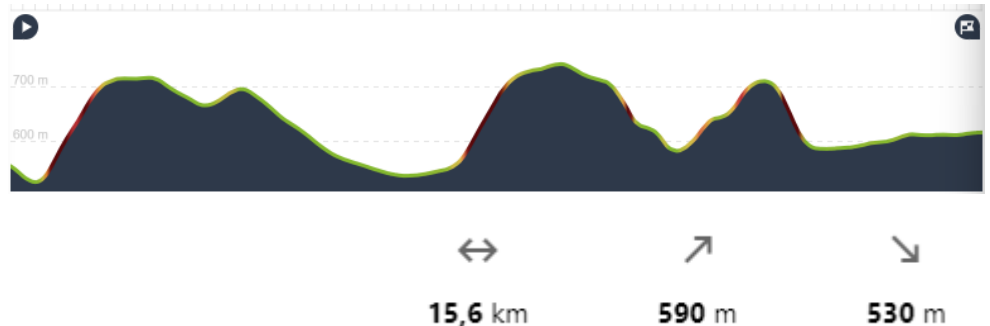
Die VP2 in Gosbach befindet sich direkt am Ortseingang. Kurz vorher ist ein Streckenabzweig, der in der Vergangenheit immer mal wieder übersehen wurde und die Läufer:innen deshalb an der „falschen“ Stelle in Gosbach hineinlaufen. Kleiner Tipp: Solltet Ihr in den Ort einlaufen und keine VP sehen, dann schaut an der ersten Wegkreuzung in Gosbach einfach mal nach links den Berg hinauf.

VP2 (km 26,4) bis VP3 (km 42)



Orientierungspunkte

Gosbach (VP2)	26km
Kreuzkapelle I	28km
Mühlhausen	33km
NSG Sterneck	36km
Kreuzkapelle II	39km
Schloss Wiesensteig	40km
Tälesbad Wiesensteig	41km
VP3	42km



Besonderheiten:

Nachdem Ihr Euch an der VP ausreichend gestärkt habt (auf dem anstehenden Abschnitt warten drei fiese Anstiege auf Euch) lauft Ihr einfach geradeaus durch den Ort, nach der Überquerung der Bundesstraße (**Fußgängerampel benutzen!**) geht es dann wieder auf die Trails. Bei **der Ortsquerung Mühlhausen benutzt bitte die Fußwege** und lauft aufmerksam, hier ist die Wegführung etwas tricky.

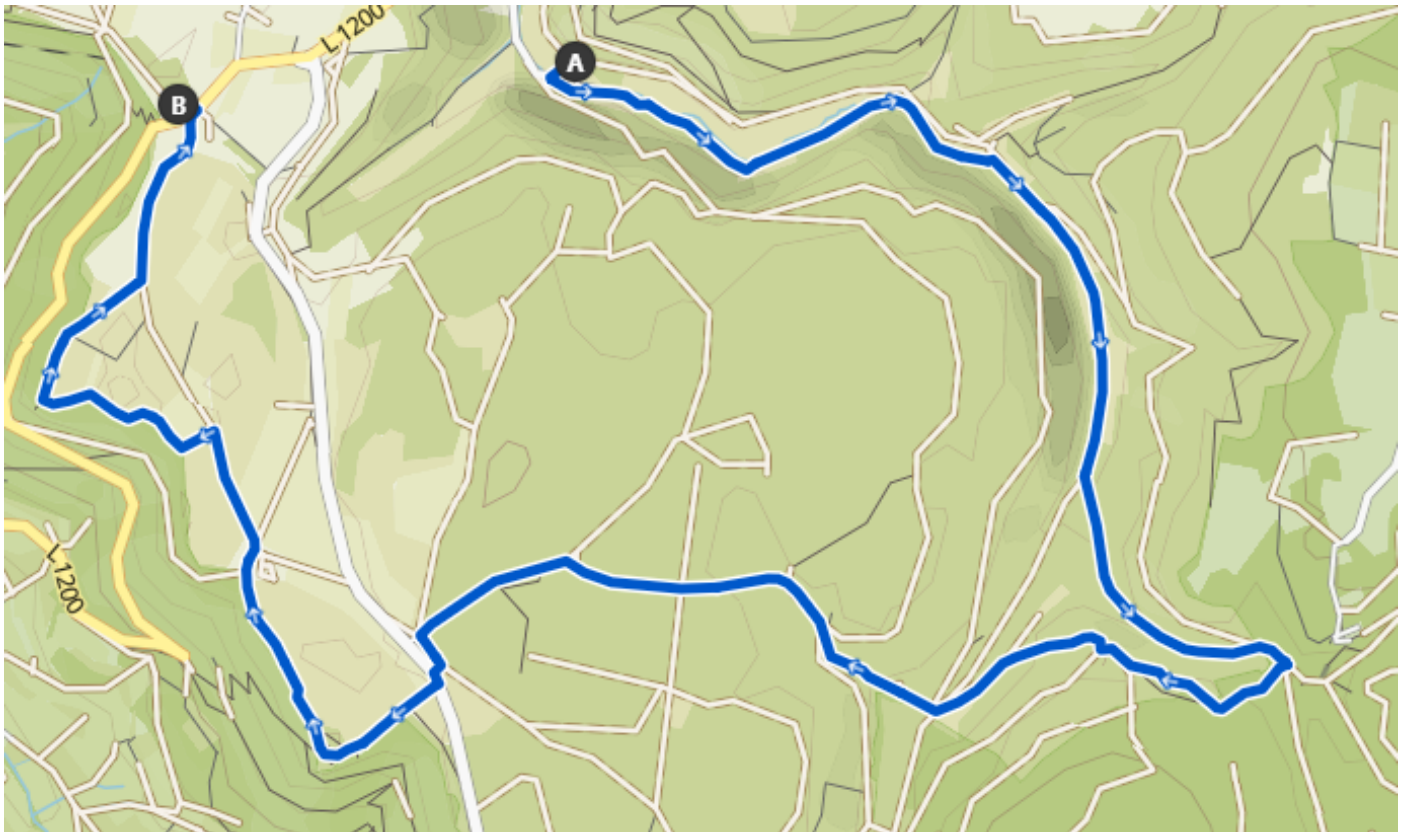
ACHTUNG:

Zwischen km33.5 (Ortsausgang Mühlhausen) und km36 (Naturschutzgebiet Sterneck) befindet sich der Wald derzeit in einem sehr schlechten Zustand mit einer Menge morschen und toten Holz. Bitte lauft in diesem Bereich besonders achtsam.

Bei km36,5 erreicht Ihr das Naturschutzgebiet Sterneck, an dessen Eingang ein großes Gatter steht. Wenn dieses verschlossen ist, einfach öffnen und durchlaufen.

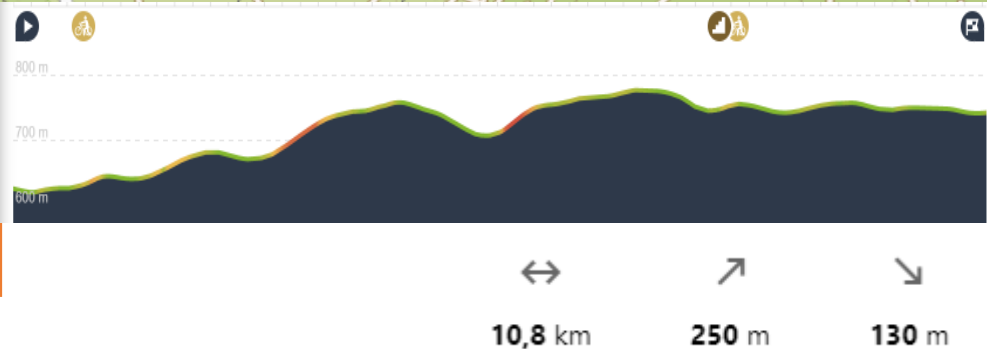
Bei km40 lauft Ihr durch den Hof des Wiesensteiger Schlosses, —dort ist der offizielle Start– und Endpunkt des Wanderweges „Albtraufgänger“. Achtet bitte im gesamten Ortsgebiet auf die Beschilderung— als kleine Orientierungshilfe: Ihr verlasst den Ort am Freibad.

VP3 (km 42) bis VP4 (km 53)



Orientierungspunkte

Papiermühle (VP3)	42km
Filsursprung	44km
Ruine Reußenstein	50km
Eckhöfe (VP4)	53km



Besonderheiten:

Nach der Kletterei im vorherigen Abschnitt geht es nun etwas ruhiger zur Sache.

Bei km49 erreicht Ihr den Wanderparkplatz Reußenstein, hier führt der Weg ein Mal quer über den Parkplatz und geht am Ende in Richtung der Ruine weiter.

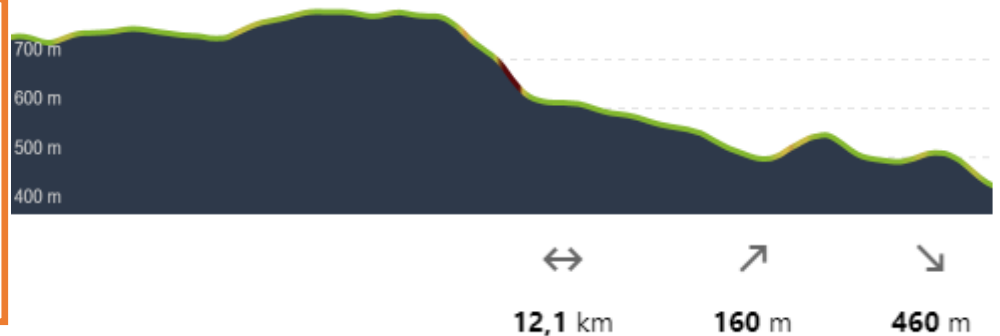
Bei km50 läuft Ihr ein Wegstück auf der Fahrbahn einer (recht wenig befahrenen Straße). Seid aber bitte trotzdem vorsichtig und verpasst den Abzweig auf die Wiese bei km51 nicht.

VP4 (km 53) bis VP5 (km 65,5)



Orientierungspunkte

Eckhöfe (VP4)	53km
Boßler	57,5km
Deutsches Haus	59km
Aichelberg	63km
Eckwälden (VP5)	65,5km



Besonderheiten:

Kurz nach der VP geht es „auf die Kante“ - ein kleiner, schmaler Trail direkt am Rand der schwäbischer Alb entlang. Dieser Trail kann je nach Wetterlage sehr anspruchsvoll sein, also läuft konzentriert. In den letzten Jahren haben sich hier immer wieder Läufer:innen verlaufen—deshalb ein kleiner Tipp: Es geht auf dem Abschnitt bis zum Boßler (km57,5) nie nennenswert bergab. Wenn Ihr Euch also auf einem hunderte Meter langen Downhill befindet—kehrt wieder um. Bei km57,5 seid Ihr auf dem Boßler—dem höchsten Punkt unserer Strecke.

Kurz darauf geht es in einen Downhill in Richtung „Deutsches Haus“ - bitte auch hier vorsichtig sein—**vor allem bei nassem Wetter besteht hier erhöhte Ausrutschgefahr** und so manch Albträumer:in hat sich in den vergangenen Jahren hier eine kleine Schlamm-packung abgeholt. (Wer keinen Downhill läuft und plötzlich vor dem „Naturfreundehaus“ steht, hat den Abzweig verpasst und muss nochmal umdrehen).

Am Gasthof „Deutsches Haus“ (km59) lauft Ihr knapp 300m auf einer Landstraße—bitte aufmerksam sein und auf den Verkehr achten.

Im Ortsgebiet Aichelberg (km63) bitte aufmerksam laufen und auf den Verkehr achten. Hier ist es etwas unübersichtlich.

Bei km63,5 lauft Ihr am ehemaligen Vulkanschlot in Aichelberg entlang— weiter oben ist die Wegführung etwas tricky. Wer an der Schutzhütte auf dem Aichelberg steht, hat zwar eine wunderbare Fernsicht, muss aber anschließend wieder ein paar Meter zurück, um auf die Strecke zu aber bitte trotzdem vorsichtig und verpasst den Abzweig bei km51 nicht.

VP5 (km 65,5) bis VP6 (km 81)



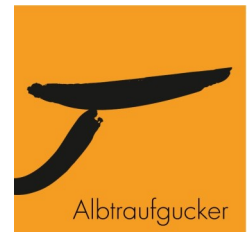
Orientierungspunkte

Eckwälden (VP5)	65,5km
Silberpappel	68km
Gammelshausen	73km
Fuchseckhof	78km
Gairenhof (VP6)	81km



Besonderheiten:

Hier bitte auf Folgendes achten: Euch werden auf diesem Abschnitt immer wieder auch Wegweiser und Markierungen vom „Albtraufgucker“ begegnen. Diese sind „unseren“ Markierungen zum Verwechseln ähnlich—nur orange statt gelb. Bitte diese Schilder ignorieren—die haben rein gar nichts mit unserer Strecke zu tun.



Ganz besondere Vorsicht in diesem Jahr bei der Straßenquerung an der Bad Boller Silberpappel (km68), hier hält sich nicht jeder Autofahrer an die Geschwindigkeitsbegrenzung—zudem ist mit mehr Verkehr als üblich zu rechnen, da dort diesmal eine viel befahrene Umleitungsstrecke verläuft.

Bei km81 erreicht Ihr die VP6 am Gairenhof. **Vorsicht bei der Straßenquerung direkt vor der VP: Dieser Straßenabschnitt ist etwas unübersichtlich.**

Die Verpflegungsstelle hat sich in diesem Jahr etwas verschoben—nach dem Parkplatz biegt Ihr rechts in den Gairenhof und erreicht dort nach einem kurzen Anstieg die VP. Ab hier könnte es auf der Strecke etwas voller werden—hier stoßen die Starter über die Halbmarathon-Distanz wieder auf die Albtraum-Strecke.

VP6 (km 81) bis VP7 (km 90)



Orientierungspunkte

Gairenhof (VP6)	81km
Grünenberg	86km
Burren	88km
Kuchberg (VP7)	90km

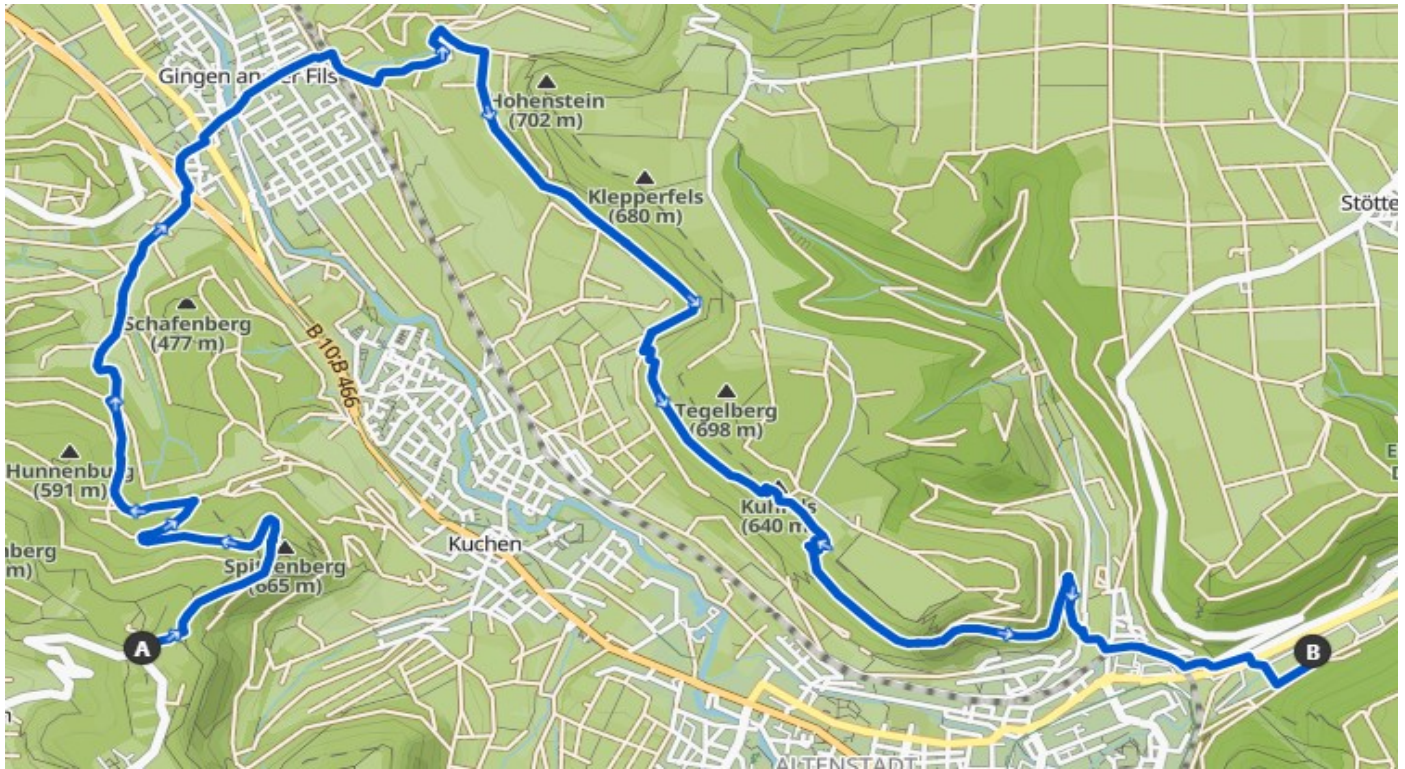


Besonderheiten:

Bitte Vorsicht an der Kreuzung ca. 100m nach VP6—dort kreuzt Ihr die Halbtraumstrecke und von rechts können andere Läufer mit viel Schwung bergab Eure Strecke queren—nicht irritieren lassen—für Euch geht es geradeaus weiter.

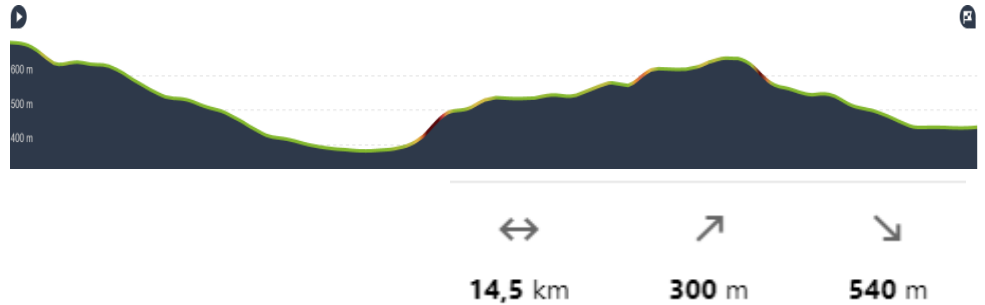
Bei km 89 erreicht Ihr den Burren. Die Streckenführung ist hier nicht ideal, wir geben unser Bestes, um Euch mit Wettkampfmarkierungen auf der richtigen Bahn zu halten. Naja—so schwierig ist es am Ende eigentlich gar nicht: Es ist wie so oft im Trailrunning: Ihr müsst auf den Gipfel, von dort seht Ihr dann den weiteren Weg.

VP7 (km 90) bis VP8 (km 105)



Orientierungspunkte

Kuchberg (VP7)	90km
Gingen	95km
Kuhfelsen	102km
Geislingen (VP7)	105km



Besonderheiten:

Bei km 96 erreicht Ihr Gingen. Zur Erinnerung: **Bitte Fußwege benutzen und bei der Querung der Bundesstraße die Fußgängerampel benutzen.** Ihr müsst einmal gerade durch den Ort laufen—dabei könnt Ihr Euch am Bahnhof orientieren—dort verlasst Ihr Gingen wieder.

Auf dem folgenden Abschnitt müsst Ihr aufmerksam laufen—dort wurden in den letzten Jahren immer wieder Markierungen entfernt und übermalt. Wir haben alles ausreichend nachmarkiert und hoffen, dass die örtlichen Idioten an diesem Tag Besseres zu tun haben, als Wegweiser zu stehlen....

Beim Kuhfels (km102) hat man eine tolle Aussicht aufs Tal, aber bitte (vor allem im Dunkeln) aufmerksam bleiben. Es gibt dort (wie bei allen anderen Aussichtspunkten auf der Strecke) kein Geländer oder Ähnliches—Es besteht Absturzgefahr!

Wer beim Laufen in diesem Abschnitt seltsame Geräusche hört, sollte sich nicht wundern—das sind nur die Windräder, die oberhalb der Strecke aufgestellt sind.

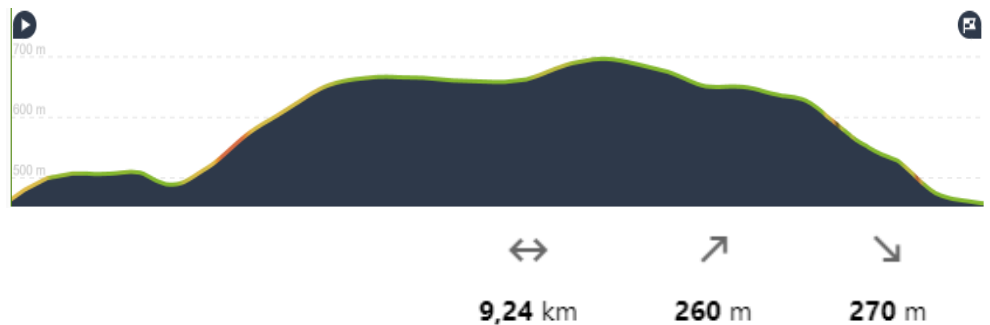
Bitte beachten, dass sich die VP im Vergleich zu den Vorjahren um ca. 300m ins Nachbarstadi- on verschoben hat.

VP8 (km 105) bis Ziel



Orientierungspunkte

Geislingen (VP8)	105km
Felsental	107km
Lindenhof	110km
Weiler	111,5km
Ruine Helfenstein	113km
Jahnhalle (Ziel)	115km



Besonderheiten:

Es ist unfair: Eigentlich könnt Ihr an der VP8 die Zielverpflegung schon riechen, aber die Strecke zwingt Euch noch eine Schleife auf. Aber zum Glück ist die mit ein paar Highlights gespickt—also genießt es nochmal.

Im Felsental gibt es bei km108 ein paar Metalltreppen zu erklimmen. Wenn Ihr den Wald nach dem Felsental bei km109 verlasst, führt der Weg für 300m über das Feld - dann geht es wieder auf einen Weg (Orientierungspunkt: Baum und Wegweiser), dort führt die Strecke nach links (ist markiert).

Bei km110 (am Lindenhof) führt die Strecke für ca.100m direkt auf einer Landstraße—die Straße ist nicht für den Verkehr gesperrt —also bitte vorsichtig laufen und auf Autos achten, nach 100m geht es rechts auf einen Feldweg.

Bei km 111,5 erreicht Ihr die Ortschaft Weiler. Die Strecke führt durch den Ort und ist von uns markiert—aber die Streckenführung kann hier etwas tricky sein. Solltet Ihr Euch verlaufen, dann orientiert Euch an der Burgruine Helfenstein, dort führt die Strecke dann weiter.

Bei km114 seid Ihr in der Ruine Helfenstein. Der Weg führt links über einen kleinen Wehrgang wieder aus der Ruine heraus. **ACHTUNG: Kurz nach der Ruine verlässt die Wettkampfstrecke den Albtraufgängerweg** — ab hier bitte nur unserer Wettkampfbeschilderung folgen.

km114,5: Ihr biegt auf die Zielgerade ein. **Bereit machen zum Jubeln!**

Orientierungspunkte

Jahnhalle Geislingen	Start
Ostlandkreuz	3,2
Kahlenstein	5,8
Boller Steige	9,2
Aufhausen	10,8
Ave Maria (VP1)	15,3
Oberbergfels	19
Schonterhöhe	20
Hiltensburg	23,5
Gosbach (VP2)	26,4
Kreuzkapelle Deggingen	28
Mühlhausen	33
NSG Sterneck	36,5
Kreuzkapelle Wiesensteig	39
Schloss Wiesensteig	40
Papiermühle (VP3)	42
Filsursprung	44
Ruine Reußenstein	50
Eckhöfe (VP4)	53
Boßler	57,5
Deutsches Haus	59
Aichelberg	63
Eckwälden (VP5)	65,5
Siberpappel	68
Gammelshausen	73
Fuchseckhof	78
Gairenhof (VP6)	82
Grünenberg	86
Burren	88
Kuchberg (VP7)	91
Gingen	95
Kuhfelsen	101
Geislingen Stadion (VP8)	105
Felsental	109
Lindenhof	110
Weiler	111,5
Helfenstein	113
Jahnhalle (Ziel)	115

Support-Möglichkeiten

Wenn Ihr Euch von Freunden, Bekannten und Fanclubs an der Strecke anfeuern lassen wollt, könnt Ihr das natürlich überall machen lassen. Wir empfehlen neben den VPs und Ortschaften folgende Wanderparkplätze entlang der Strecke:

Parkplatz	Kilometer	GPS-Daten
Eichhölzle	4,5	48.607023600039454, 9.81860056941434
Ave Maria (VP1)	15,3	48.59503981225478, 9.738217025228534
Schonterhöhe	20	48.57988637461782, 9.723573936419895
Papiermühle (VP3)	42	48.561875552104276, 9.59959439510169
Reußenstein	50	48.559825543064605, 9.573586188314337
Eckhöfe (VP4)	53	48.571810000519015, 9.592181365970609
Deutsches Haus	59	48.61666824681706, 9.592126536938904
Silberpappel	68	48.631268526471885, 9.61143810254489
Feuersee Dürnau	72	48.634382318826226, 9.638943437683503
Gammelshausen	73	48.637723627327816, 9.649068483212536
Gairenhof (VP6)	81	48.635367689952666, 9.70412038827442
Grünenberg	88	48.64371370505517, 9.74900008432749
Kuchberg (VP7)	91,5	48.631100118821884, 9.774934107617764
Geislingen Stadion (VP8)	106	48.629962331754626, 9.850248452626214
Helfenstein	114	48.61626403101178, 9.850950366615546