

HALB-TRAUM

Benefiz-Ultratrail
60km/1600 Höhenmeter



Roadbook
2023

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 von Freitag auf Samstag. 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

17:00–18:00 Uhr Startnummernausgabe

Samstag

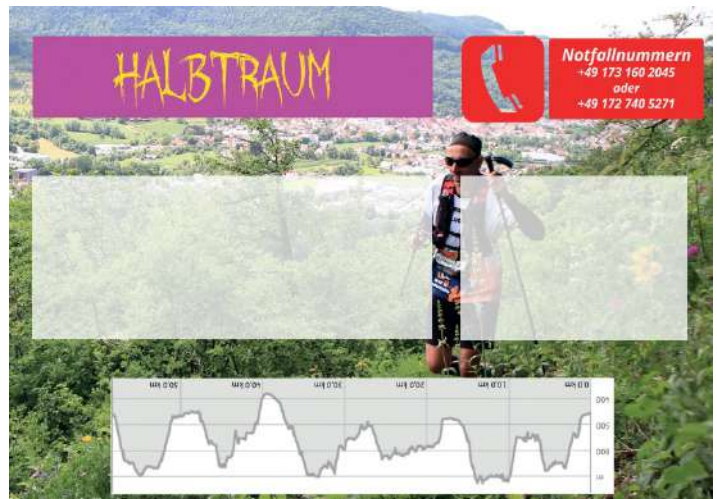
Ab 7:00 Uhr
8:15 Uhr
9:00 Uhr

Startnummernausgabe
Begrüßung
Start Halbtraum

Sicherheitskonzept und Live-Tracking

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 seit-her geändert hat, teilt uns das bitte bei der Abholung der Startunterlagen mit. **Neu in diesem Jahr:** Wir arbeiten ab sofort mit einem SMS-Dienst, über den wir Euch in Notfällen (bspw. Rennabbruch bei extremen Unwet-ter) benachrichtigen werden. Wir verwenden Eure Telefonnummern ausschließlich zu diesem Zweck—aus rechtlichen Grün-den bitten wir Euch, die entsprechende Da-tenschutzerklärung 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 von der VP 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 über-zeugen, dass mit Euch alles in Ordnung ist. Außerdem können wir so im Notfall Euren letzten Standpunkt bestimmen und ggf. zielgerichtet Hilfsmaßnahmen starten.

Für Euch hat das noch einen Vorteil: Die **erfassten Zeiten werden auf unserer Homepage "live" einsehbar sein**, so dass sich Eure Freunde/Verwandten/Bekannt-ten ein Bild vom aktuel-len Rennverlauf machen und aus der Ferne mitfiebern können.

Spielregeln und Strecke:

Das Highlight unseres Laufes ist definitiv unsere Strecke. Und das Beste ist: Ihr bekommt in diesem Jahr viel mehr davon zu sehen, als bisher.... Ihr habt es sicher schon gesehen—die Halbtraumstrecke ist diesmal gut drei Kilometer länger. Grund hierfür sind Behördenvorgaben, die kurz vor dem Lauf eine Streckenanpassung notwendig machten, sowie die Sperrung eines Streckenabschnitts aufgrund von Forstarbeiten, die nicht planungsgemäß beendet wurden. Aber keine Sorge: Wir spendieren Euch diese drei Kilometer ohne Erhöhung des Startgeldes—und legen noch eine zusätzliche Verpflegungsstelle drauf.

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, 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.** An zwei Stellen (Autalwasserfälle (km9.5) und Rommental (km27) verlässt die Wettkampfstrecke in diesem Jahr 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 Geltüten, 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.**

Auf der Strecke erwartet Euch 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 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 wurzig und steinig, **und gerade bei nassem Wetter wird so mancher Downhill zur Rutschbahn.**



Verpflegungsstellen und CutOffs

Entlang der Strecke gibt es **vier 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 eine geeigneten Becher (oder Ähnliches) mit Euch führen. Solltet Ihr nichts dergleichen besitzen (oder das Teil vergessen haben), könnt Ihr bei der Startnummernausgabe einen Becher 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). **Durch die Streckenänderung im Vergleich zu den Vorjahren wird es in diesem Jahr eine zusätzliche Verpflegungsstelle bei km25 geben.**

Für unseren Lauf gelten die nebenstehenden CutOff-Zeiten. Diese sind eigentlich nur für die 115km-Läufer:innen interessant und so gerechnet, dass sie Halbträumer:innen nicht in Schwierigkeiten bringen dürften—aber der Vollständigkeit halber sei es hier nochmals erwähnt: 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 weiterzulaufer, dann geschieht das auf Eure eigene Verantwortung und wir können Euch keine weitere Verpflegung, Rücktransport und sonstige Unterstützung mehr garantieren.

	ORT	KM	Cut-Off
VP 1	Ave Maria	Km 15	14:00 Uhr
VP 6	Gairenhof	Km 25	21:15 Uhr
VP 3	Kuchberg	Km 36	23:00 Uhr
VP 4	GeislingenStadion	Km 51	02:00 Uhr
Ziel	Jahnhalle	Km 60	

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. Auf weitere Vorgaben verzichten wir – Ihr seid sicherlich gut vorbereitet und wisst, worauf Ihr Euch einlasst. Auch wenn es keine Pflicht ist: Solltet Ihr den Halbtraum in Ruhe genießen wollen und dafür eine Laufzeit von mehr als 12 Stunden einplanen, **empfehlen wir dringend eine Stirnlampe** mitzunehmen.

Markierung:



Ein Großteil der Strecke verläuft auf dem Wanderweg "Albtraufgänger". 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 Albtraufgänger-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.

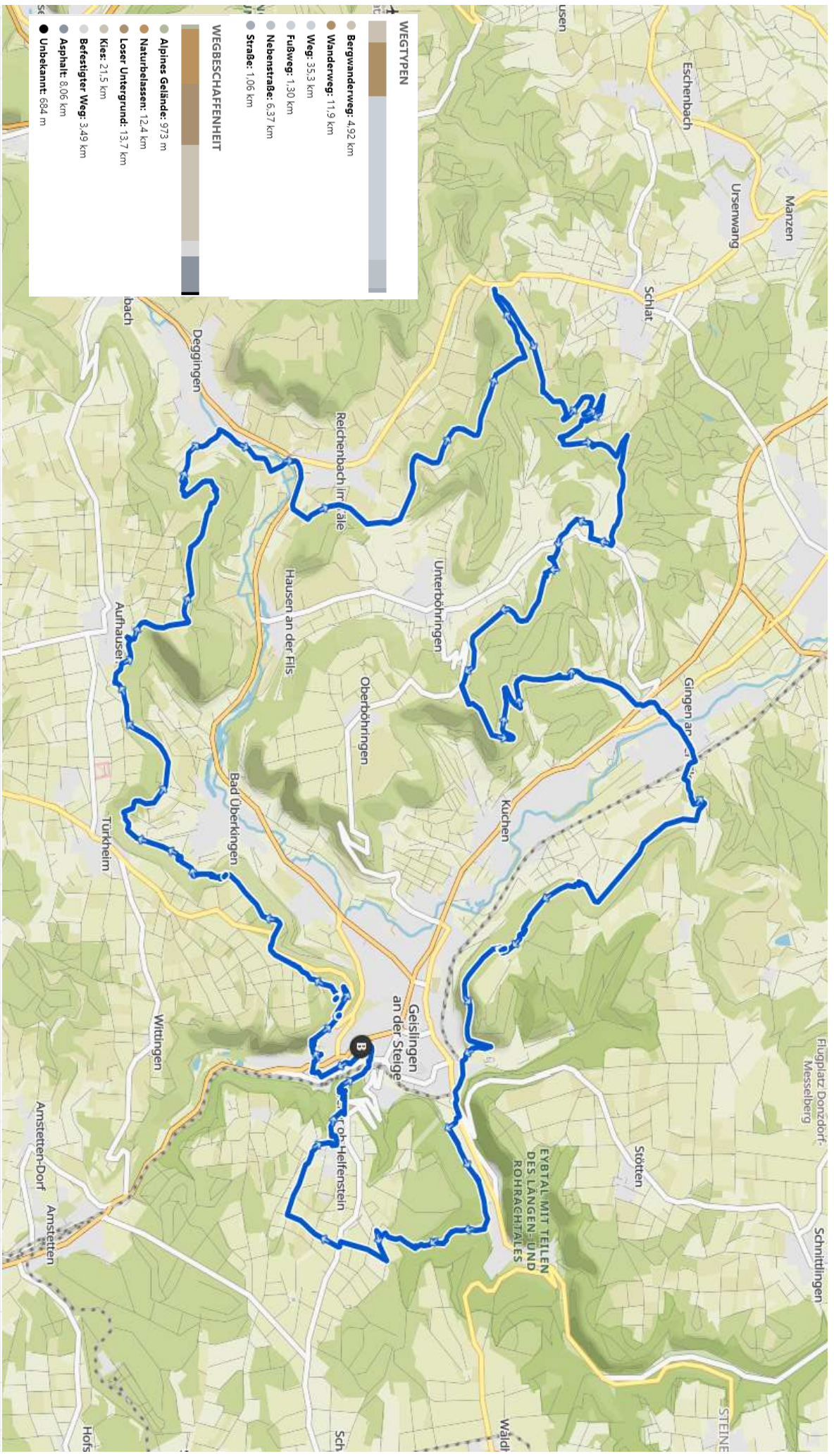
Nach der VP1 verlässt die Halbtraum-Strecke den Albtraufgängerweg. Ab da markieren wir die Strecke für Euch mit Wettkampfbeschilderung (Schilder und Kreidepfeile). Bitte nicht verwirren lassen: Wir haben keine spezielle Halbtraummarkierungen und verwenden Schilder mit der Aufschrift „Alb-Traum 100“. Bei der VP2 trifft Ihr wieder auf den Albtraufgängerweg und folgt ab da erneut den gelben Wanderschildern.



WICHTIG: Wir empfehlen Euch dringend, vor Wettkampfbeginn den offiziellen GPS-Track von unserer Homepage herunterzuladen ! ([Link zur offiziellen Strecke](#)), da bei vergangenen Veranstaltungen Wettkampfbeschilderungen entfernt worden sind und wir in diesem Jahr durch den Spätstart der Vegetation auch 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 kurzfristige Forstarbeiten zu Streckensperungen kommt. Sobald so etwas eintritt, werdet Ihr schnellstmöglich informiert und ein angepasster GPS-Track zur Verfügung gestellt.

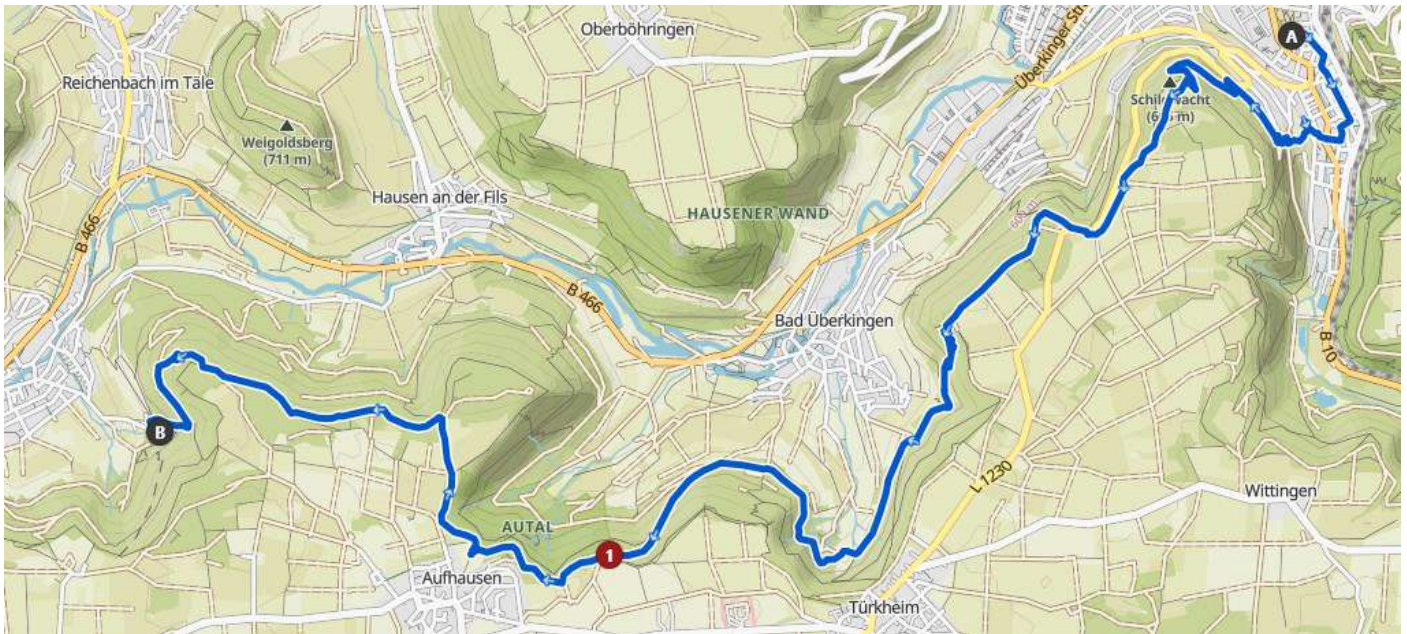




1

2

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.

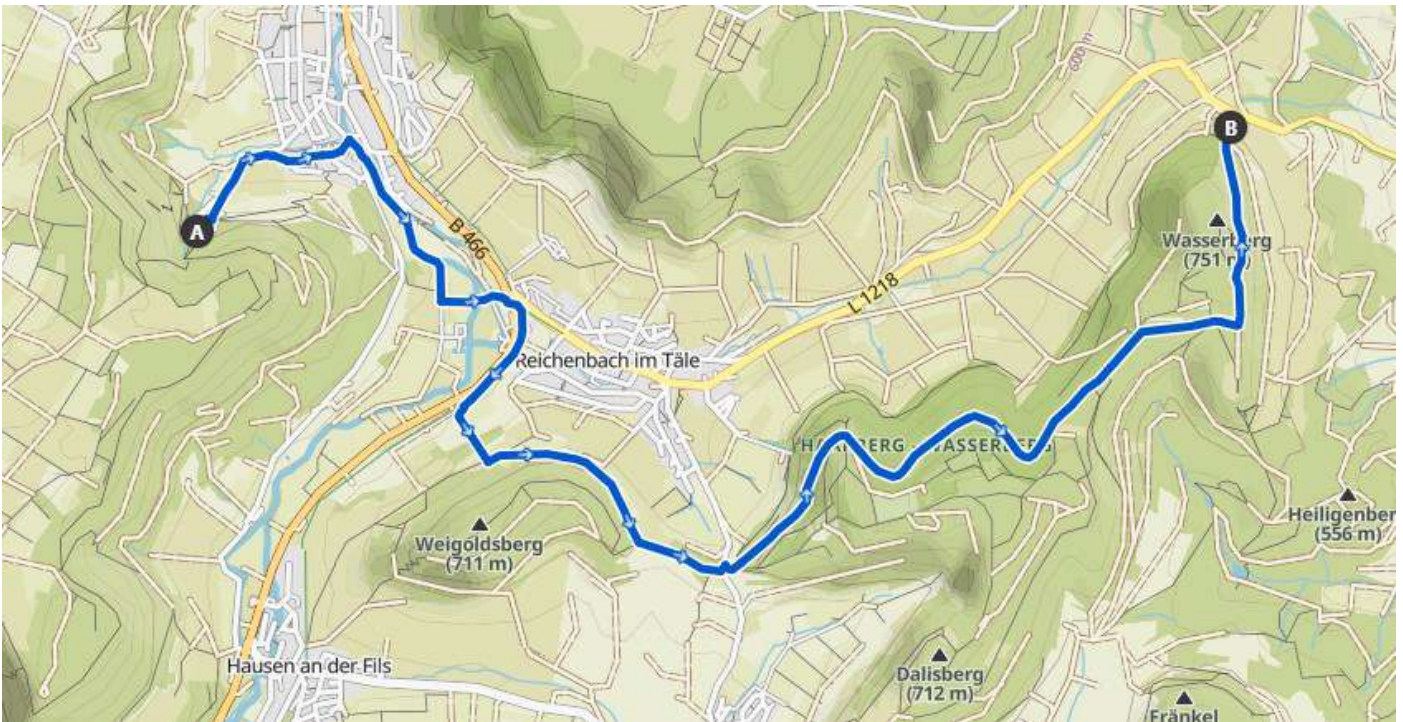
Am Ende des ersten Aufstiegs ist die Wegführung etwas schwer zu erkennen—also konzentriert Euch dort nicht nur auf das Geislinger Panorama, sondern auch auf die Streckenführung – vor Ort wird ein Helfer sein, der Euch die Richtung zeigt.

Bei km4,5 überquert Ihr eine Landstraße—der Weg führt auf der anderen Seite hinter der Leitplanke weiter.

ACHTUNG: STRECKENÄNDERUNG!

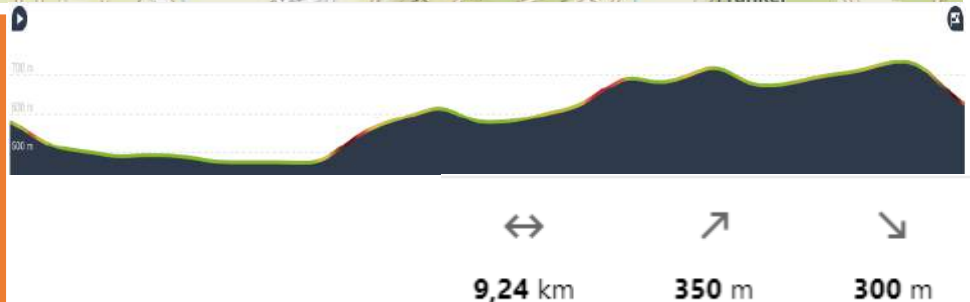
Aufgrund Vorgaben der ForstBW dürfen wir in diesem Jahr nicht über die Aotalwasserfälle laufen. Deshalb haben wir in diesem Bereich eine Umleitung ausgeschildert. Diese führt bei über die Boller Steige (km9.5) bis nach Aufhausen - wo Ihr wieder auf die Originalstrecke kommt (km12). **Bitte beachtet die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

Start bis VP1 (km 15,3)



Orientierungspunkte

Ave Maria (VP1)	15,3km
Deggingen	16km
Unterführung B466	18km
Hexensattel	20km
Wasserberg	23,5km
Gairenhof (VP2)	25km



Besonderheiten:

Nach der VP1 verlässt Ihr den Albraufgängerweg und lauft für die nächsten 10km nach unserer Wettkampfbeschilderung. Der Weg führt Euch am Rande von Deggingen entlang, durch eine Unterführung der B466, über ein kurzes Stück einer Radtrasse, bevor es steil in Richtung Weigoldsberg hinauf geht. Von dort an folgt Ihr dem Löwenpfad „Wasserberg-Runde“ bis zum Wanderparkplatz Hexensattel. Bitte orientiert Euch auf diesem Abschnitt an dem nebenstehenden Schild.



Ab dem Hexensattel geht der Weg weiter auf dem breiten Fahrweg in Richtung Wasserberg (leider hat uns die Landes-Naturschutzbehörde die geplante Nutzung der wunderschönen Trails in diesem Abschnitt untersagt). Im Vergleich zum Vorjahr gibt es eine Änderung: Diesmal biegt Ihr nicht bei km22 in Richtung Dalisberg ab, sondern folgt dem Fahrweg weiter bis zur Weggabelung am Wasserberg (km23.5). Dort geht es dann links in Richtung Gairenhof zur VP - Dabei bitte Vorsicht walten lassen—der Weg ist an dieser Stelle ziemlich steil.

Am Ende des Abstiegs wartet auf Euch die VP2. An dieser Stelle trifft Ihr wieder auf den Albraufgängerweg und seid von nun an auf der Original-Albtraum100-Strecke unterwegs. Bitte nicht verwirren lassen: Auf den letzten 100m vor der VP können Euch andere Läufer:innen entgegen kommen - die sind auf dem Weg zurück von der VP auf die Strecke.

VP2 (km 25) bis VP3 (km 36)



Orientierungspunkte

Gairenhof (VP2)	25km
Grünenberg	30km
Burren	34km
Kuchberg (VP3)	36km



Besonderheiten:

Ab der VP Gairenhof seid Ihr wieder auf dem Albraufgänger-Weg unterwegs und orientiert Euch wie zu Beginn des Laufs an den gelben Schildern und unserer Wettkampfmarkierungen.

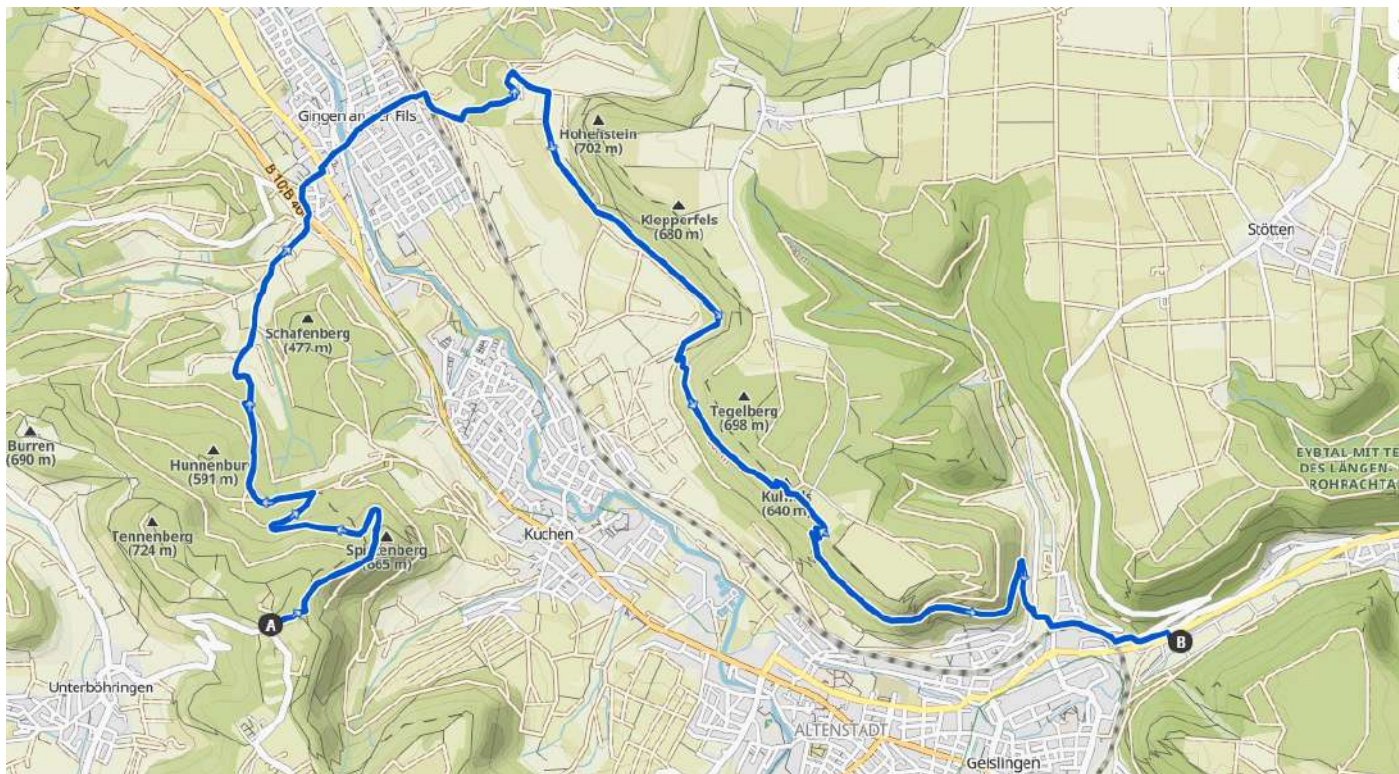


ACHTUNG: STRECKENÄNDERUNG!

Aufgrund von Forstarbeiten ist ein Teil der Strecke leider kurzfristig gesperrt und unpassierbar. Deshalb mussten wir ab km27 eine Umleitung einrichten. Diese Umleitung ist von uns markiert und führt nach knapp 2km wieder auf den Albraufgängerweg.

Bei km34 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.

VP3 (km 36) bis VP4 (km 51)



Orientierungspunkte

Kuchberg (VP3)	36km
Gingen	41km
Kuhfelsen	47km
Geislingen (VP4)	51km



Besonderheiten

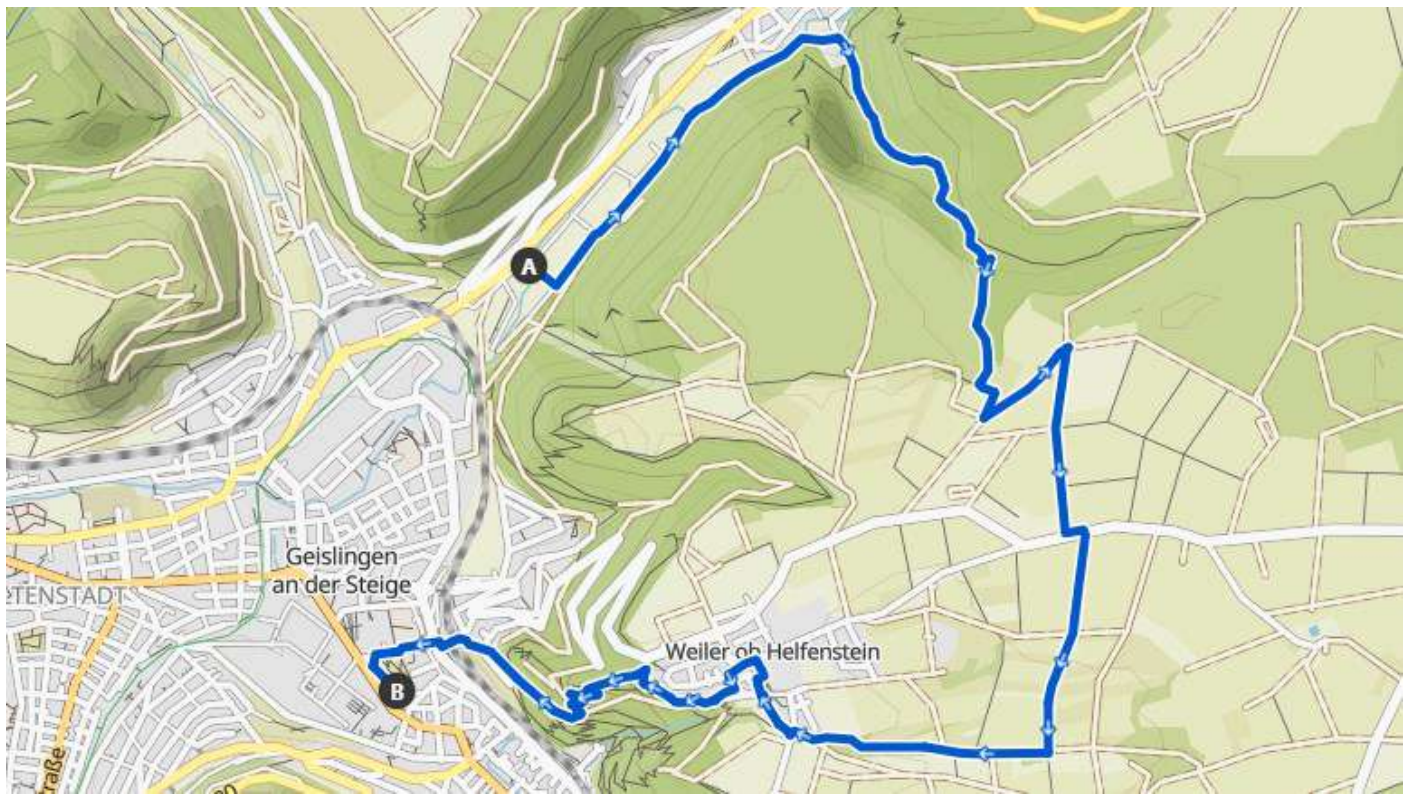
Bei km41 erreicht Ihr Gingen. Hier müsst einmal gerade durch den Ort laufen (Fußgängerampel an der B10 benutzen!) —dabei könnt Ihr Euch am Bahnhof orientieren—dort verlasst Ihr den Ort wieder.

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 (km47) 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!

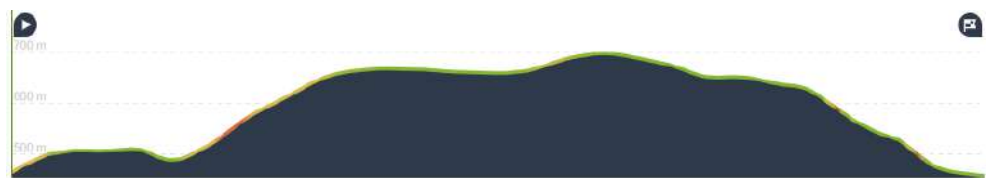
Wer beim Laufen in diesem Abschnitt seltsame Geräusche hört, sollte sich nicht wundern—das sind nur die Windräder, die oberhalb der Strecke aufgestellt sind.

VP4 (km 51) bis Ziel



Orientierungspunkte

Geislingen (VP4)	51km
Felsental	53km
Lindenhof	56km
Weiler	58km
Ruine Helfenstein	59km
Jahnhalle (Ziel)	60km



↔ 9,24 km ↗ 260 m ↘ 270 m

Besonderheiten:

Es ist unfair: Eigentlich könnt Ihr an der VP4 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 km54 ein paar Metalltreppen zu erklimmen. Wenn Ihr den Wald nach dem Felsental bei km55 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 km56 (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 km58 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 km59 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 Albraufgängerweg — ab hier bitte nur unserer Wettkampfbeschilderung folgen.

km60: 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	11
Ave Maria (VP1)	15
Deggingen	16
Unterführung B466	18
Hexensattel	20
Wasserberg	23,5
Gairenhof (VP2)	25
Grünenberg	30
Burren	34
Kuchberg (VP3)	36
Gingen	41
Kuhfelsen	47
Geislingen Stadion (VP4)	51
Felsental	53
Lindenhof	56
Weiler	58
Helfenstein	59
Jahnhalle (Ziel)	60

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
Parkplatz an der B466 Reichenbach	18	48.609914556427945, 9.735173794482161
Wanderparkplatz Hexensattel	20	48.62236604122955, 9.746482719667117
Gairenhof (VP6)	25	48.635367689952666, 9.70412038827442
Grünenberg	31	48.64371370505517, 9.74900008432749
Kuchberg (VP7)	36	48.631100118821884, 9.774934107617764
Geislingen Stadion (VP8)	51	48.629962331754626, 9.850248452626214
Helfenstein	59	48.61626403101178, 9.850950366615546