

HALB-TRAUM

Benefiz-Ultratrail
60km/1700 Höhenmeter



Roadbook
2025

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 (**neu: Im Saal**)

Samstag

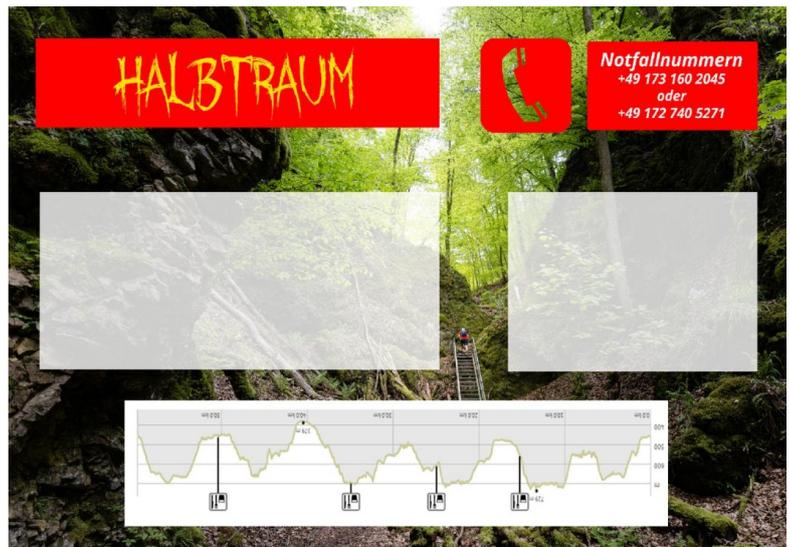
Ab 7:00 Uhr
8:15 Uhr
9:00 Uhr

Startnummernausgabe (**neu: Im Saal**)
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 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 extremen 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 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 überzeugen, 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/Bekanntes ein Bild vom aktuellen Rennverlauf machen und aus der Ferne mitfiebern können.

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, 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 Aualwasserfälle (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 Geltüten, Riegelhüllen und sonstigen Verpackungsmüll wieder in Euren Rucksack und entsorgt den Kram in einem Müll-eimer.

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 wurzelig und steinig, **und gerade bei nassem Wetter wird so mancher Downhill zur Rutschbahn. Besondere Vorsicht bitte bei den Downhills am Kahlenstein (km5,5) und zur Ave Maria (km15). Hier kam es in der Vergangenheit immer wieder zu Stürzen.**



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).

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 weiterzulaufen, dann geschieht das auf Eure eigene Verantwortung und wir können Euch keine weitere Verpflegung, Rücktransport und sonstige Unterstützung mehr garantieren. **Bitte beachtet den Umzug der VP8:** Diese befindet sich in diesem Jahr in der Stadiongaststätte der TG Geislingen.

	ORT	KM	Cut-Off
VP 1	Ave Maria	Km 15	14:00 Uhr
VP 2	Gairenhof	Km 25	21:15 Uhr
VP 3	Kuchberg	Km 35	23:00 Uhr
VP 4	GeislingenStadion	Km 50	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 "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.



Nach der VP1 verlässt die Halbtraum-Strecke den Albraufgängerweg. 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 Albraufgängerweg und folgt ab da erneut den gelben Wanderschildern.



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 kurzfristige Forstarbeiten zu Streckensperrungen kommt. Sobald so etwas eintritt, werdet Ihr schnellstmöglich informiert und ein angepasster GPS-Track zur Verfügung gestellt.

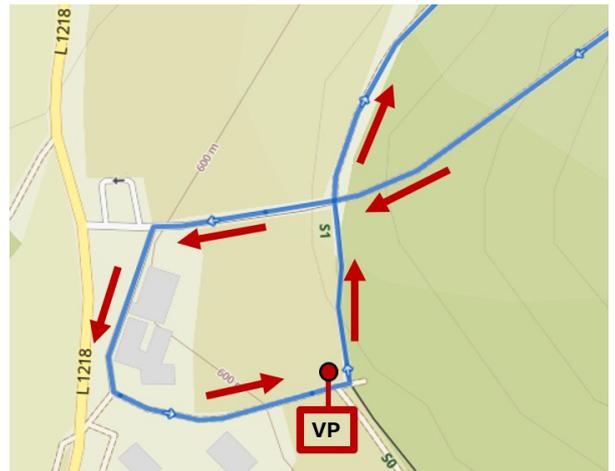


Streckenänderungen zum Vorjahr:



Die gute Nachricht: Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Roadbooks sind keine Streckensperrungen bekannt, so dass wir den Lauf auf der geplanten Strecke durchführen können. Die im letzten Jahr gelaufenen Umleitungen in Aufhausen (ca. km11) im Rommental (ca. km27) 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 VP2 (Gairenbuckel). Diese befindet sich nicht mehr auf dem Parkplatz, sondern ist 200m weiter gezogen. Deshalb entfällt für Euch dort die kleine Pendelstrecke, stattdessen biegt ihr kurz vor dem Parkplatz nach links auf das Gelände des Gairenhofs ab. Ihr durchquert den Hof und biegt dort am Ende wiederum nach



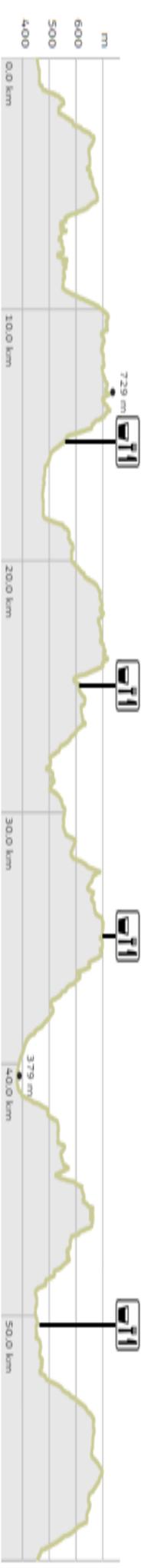
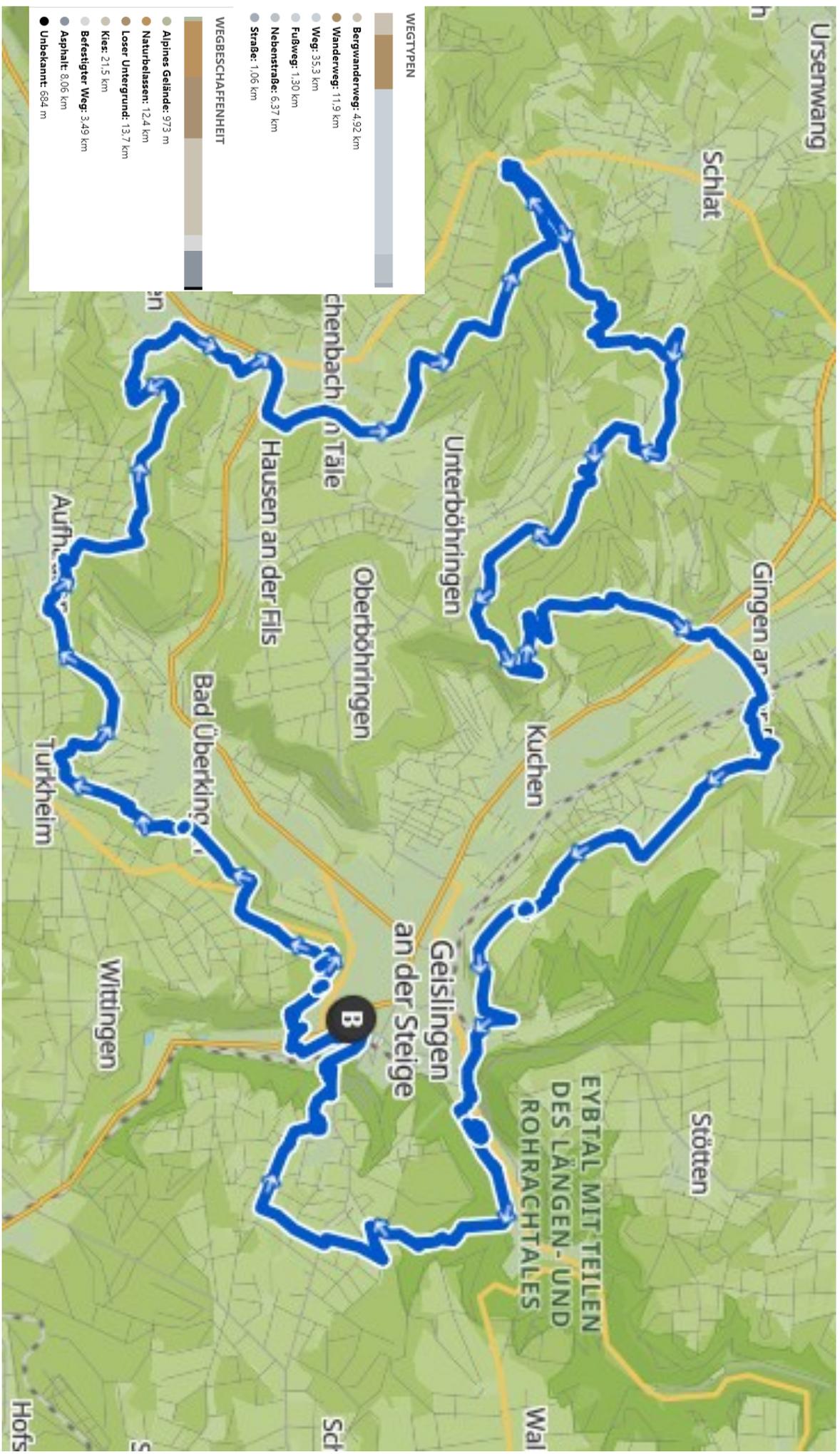
links ab—nach einem kurzem Steilstück erreicht Ihr dann die Verpflegungsstelle. Und die ist nicht zufällig dort—denn an dieser Stelle steht eine ganz besondere Linde—diese haben wir in Gedenken an unseren Freund und Albraum-Gründungsvater Rolf dort gepflanzt. Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Leuten 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 VP4—dort ist die Verpflegungsstelle ebenfalls ein kleines Stück weiter gezogen und befindet sich nun nicht mehr am SC-Stadion, sondern im benachbarten TG-Stadion.



Start bis VP1 (km 15,3)



Orientierungspunkte

Start

Ostlandkreuz 3.2km

Kahlenstein 5.8km

Boller Steige 9.2km

Aufhausen 10.8km

Ave Maria (VP1) 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.

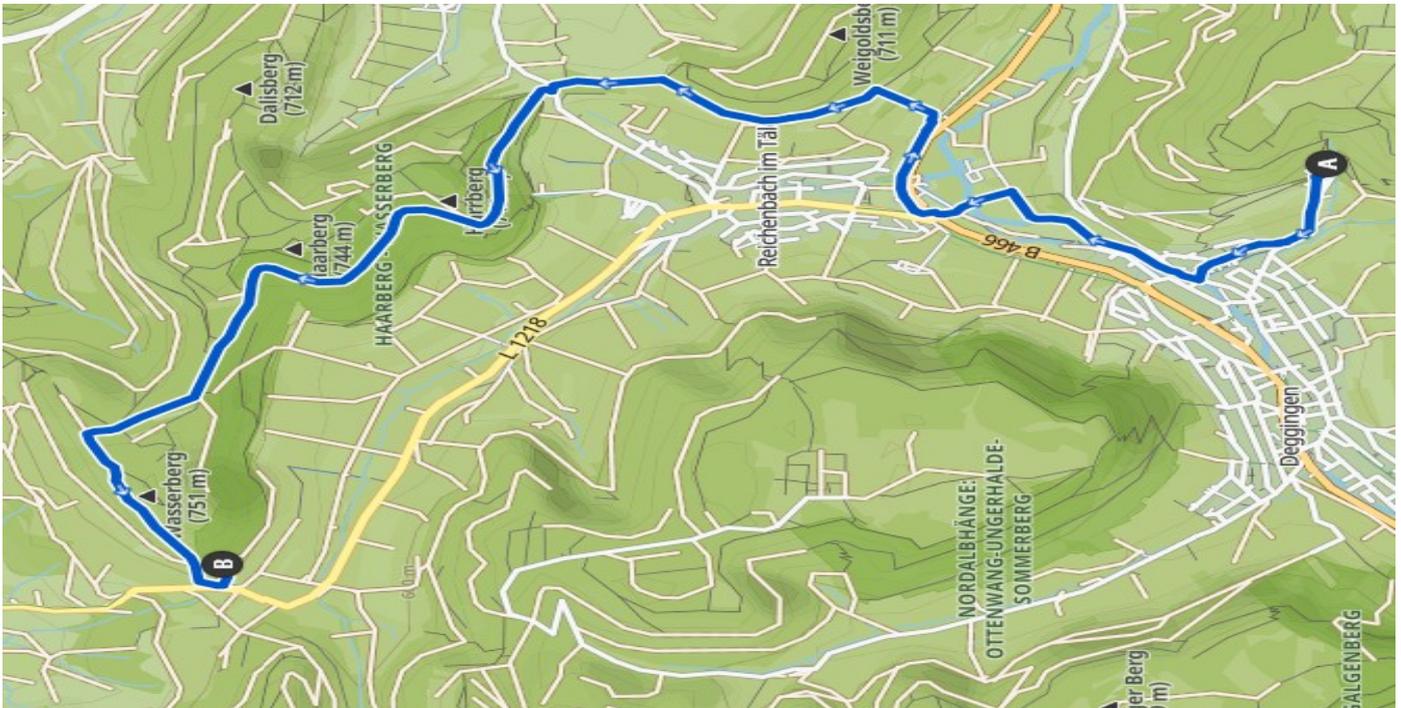
Bei km4,5 überquert Ihr eine Landstraße— hier bitte achtsam sein: **Die Überquerung befindet sich hinter einer schwer einsehbaren Kurve und hier wird gern etwas zu schnell gefahren.** Auf der anderen Seite der Straße führt der Weg Seite hinter der Leitplanke weiter.

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

ACHTUNG: Abweichung vom Albraufgängerweg!

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 unbedingt die ausgeschilderte Umleitung!**

VP1 (km15,3) bis VP2 (km 25)



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. (Wir bringen aber natürlich auf der ganzen Strecke zusätzliche Wettkampfbeschilderung an.)



Ab dem Hexensattel geht der Weg weiter auf dem breiten Fahrweg in Richtung Wasserberg. An der Weggabelung bei km 23.5 geht es dann links in Richtung Gairenhof zur VP - Dabei bitte Vorsicht walten lassen—der Weg ist an dieser Stelle ziemlich steil.

Bitte Vorsicht an der Wegkreuzung kurz vor dem Ende der Bergabpassage: Dort können andere Läuferinnen und Läufer Euren Weg kreuzen. Bitte lauft denen nicht hinterher und achtet auf die Beschilderung (es geht geradeaus) - sonst verpasst Ihr die VP. Ihr erreicht die VP nach einer Runde durch den Gairenhof und seid nach der VP wieder auf der Original-Albraufgängerstrecke unterwegs.

VP2 (km 15,3) bis VP3 (km 35)



Orientierungspunkte

Gairenhof (VP2)	25km
Grünenberg	29km
Burren	33km
Kuchberg (VP3)	35km



Besonderheiten:

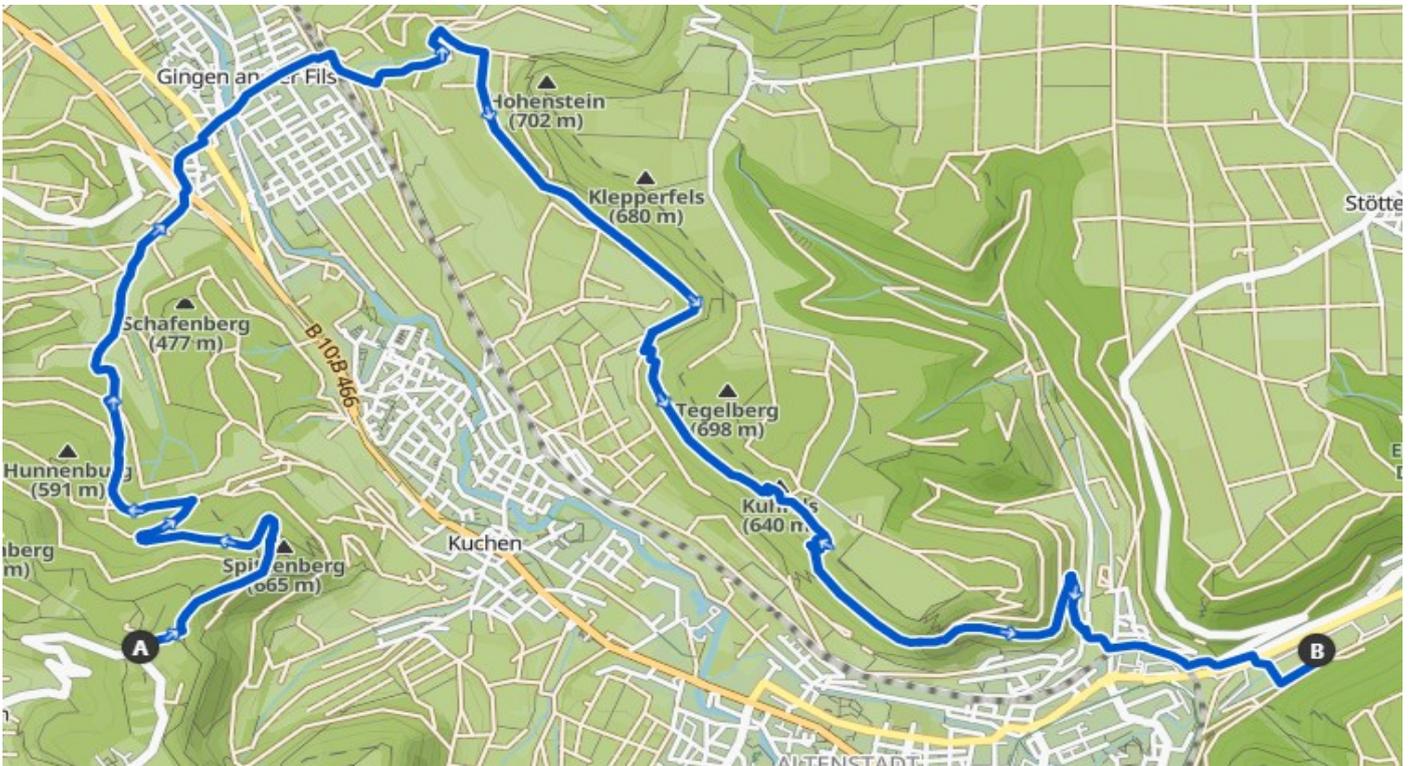
Ab der VP Gairenhof seid Ihr wieder auf dem Albraufgänger-Weg unterwegs und orientiert Euch wie zu Beginn des Laufs an den gelben Schildern und unserer Wettkampfmarkierungen.

Nach einem Downhill kommt hier bei Kilometer 28 an einem kleinen See vorbei: Hier bitte aufmerksam sein, denn ihr quert kurz das Revier eines mitunter angriffslustigen Bussards.

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 35) bis VP4 (km 50)



Orientierungspunkte

Kuchberg (VP3)	35km
Gingen	40km
Kuhfelsen	46km
Geislingen (VP4)	50km



Besonderheiten

Bei km40 erreicht Ihr Gingen—**im Ort unbedingt die Fußwege nutzen!** 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 (km46) 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!

Vorsicht bei km49: Dort finden aktuell wegen eines Hangrutsches Baumaßnahmen statt—Während des Wettkampfs ruhen die Arbeiten dort zwar, quert die Baustelle aber bitte trotzdem achtsam.

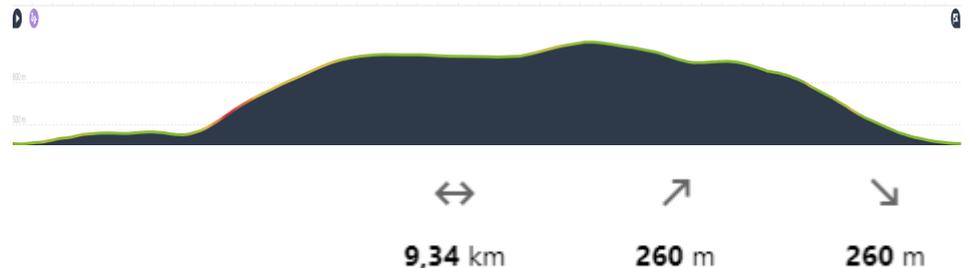
Die VP8 ist im Vergleich zum Vorjahr etwas gewandert und befindet sich diesmal in der Stadion-gaststätte der TG Geislingen (Bitte nicht verwechseln: An der Stelle befinden sich zwei Stadien nebeneinander— Bitte lauft am ersten einfach vorbei: **Die VP befindet sich erst im zweiten Stadion** und ist ausreichend beschildert.)

VP4 (km 50) bis Ziel



Orientierungspunkte

Geislingen (VP4)	50km
Felsental	52km
Lindenhof	55km
Weiler	57km
Ruine Helfenstein	58km
Jahnhalle (Ziel)	60km



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 Wehgang 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)	50
Felsental	52
Lindenhof	55
Weiler	57
Helfenstein	58
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