



ATHLETEN-GUIDE

70% TRAIL **100% SPASS**

Hier findet ihr wichtige Informationen zum Ablauf des KaitersbergTrail kurz zusammengefasst. Weitere Hinweise findet ihr auf www.kaitersberg-trail.de. Bei Unklarheiten oder weitergehenden Fragen wendet euch bitte an das Organisations-Team.

Damit sollte einer erfolgreichen Teilnahme am **KaitersbergTrail** nichts im Wege stehen. Wir wünschen euch viel Glück und freuen uns, wenn ihr mit einem glücklichen Lächeln die Ziellinie überquert!

Startunterlagen

| | | |
|-----------------------|--------------------------|---|
| Freitag, 10. Mai 2024 | 17:00 – 19:00 Uhr | Dreifachturnhalle Bad Kötzting (direkt am Sportplatz) |
| Samstag, 11. Mai 2024 | ab 8 Uhr | Dreifachturnhalle |

Wettkampfbesprechung

| | | |
|-----------------------|-----------------|--|
| Samstag, 11. Mai 2024 | 9:35 Uhr | Schulsportplatz Bad Kötzting – Teilnahme Pflicht |
|-----------------------|-----------------|--|

Pflichtausrüstung

- » **Smartphone** mit eingespeicherter Notfallnummer = **09943 . 12 20**
- » **Notfallausrüstung** (Kompressen, Verbandspäckchen, Wundpflaster)

Die Pflichtausrüstung kann am Start, an der Strecke oder im Ziel kontrolliert werden. Weitergehende Ausrüstung, vor allem bei schlechten und kalten Witterungsverhältnissen, ist der **EIGEN-VERANTWORTUNG** der Teilnehmer überlassen. Beachtet auch die Hinweise bei der Wettkampfbesprechung.

Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt mit einem Einweg-Chip an der Startnummer als Bruttozeit.

Start

| | | |
|-----------------------|------------------|------------------------------|
| Samstag, 11. Mai 2024 | 10:05 Uhr | Schulsportplatz Bad Kötzting |
|-----------------------|------------------|------------------------------|

Strecke

Siehe Streckenskizze mit Höhenprofil – letzte Seite dieser PDF-Datei (Querformat)



KAITERSBERGTRAIL

BAD KÖTZTING BAYERISCHER WALD

Streckenmarkierung

Gelbe Spraypunkte, weiß-rote Flatterbänder und Absperrungen, Richtungspfeile, KM to go Schilder (alle 5 km), Verpflegungsstand-Ankündigungen (200 Meter), Vorsicht-Schilder, Streckenposten.

Cut Off Zeiten

Die Cut Off Zeiten sind etwas länger als beim letzten KaitersbergTrail 2022

Cut Off Reitenberg 1: **11:14 Uhr** (5 km/h = 12 min/km)

Cut Off Reitenberg 2: **11:55 Uhr** (5 km/h = 12 min/km)

Cut Off Köztzinger Hütte 1: **12:45 Uhr** (4,9 km/h)

Wird ein Läufer wegen der Überschreitung der Cut Off Zeit aus dem Rennen genommen, muss er selbständig zum Ziel zurück kommen.

Zielschluss: **16:15 Uhr**

Rennaufgabe

Abmeldung mit Angabe der Startnummer beim nächsten Streckenposten, Verpflegungspunkt, im Ziel bei der Zeitnahme oder telefonisch unter **Mobil: 0176 / 530 249 12** (TV Bad Köztzing, Klaus Neubauer)

Notfall

Notfallnummer **09943 . 12 20**

Diese Nummer bitte unbedingt in deinem Wettkampf-Mobiltelefon abspeichern!

Im Notfall **NUR** diese Nummer wählen, nicht die allgemeine Notfallnummer!

Bahnübergang

Läufer, die **um ca. 13:53 oder 14:07 Uhr** auf den unbeschränkten Bahnübergang Sperlhammer (Kilometer 28,4) treffen, werden von der absichernden Feuerwehr kurzzeitig aufgehalten, bis der Zug passiert hat. Der Anordnung der Feuerwehr ist unbedingt Folge zu leisten, eine Zeitgutschrift erfolgt nicht.

Siegerehrung

Samstag, 11. Mai 2024

16:30 Uhr

Schulsportplatz Bad Köztzing



Verpflegungsstationen

Bei Kilometer **5,8 – 9,2 – 13,1 – 18,3 – 23,9 – Zielverpflegung**

An den Verpflegungsstationen gibt es von Veranstalterseite **KEINE TRINKBECHER**. Unbedingt ein eigenes Trinkgefäß mitführen. Auf entsprechenden Trink- und Nahrungsvorrat achten!

An den Verpflegungsstationen findet ihr XENOFIT Iso (Ausgussbecher, Auslaufbehälter), Wasser (Ausgussbecher, Auslassbehälter), Cola (1,5 l Flaschen), Riegel, Bananen, Äpfel, Rosinen/Nuss-Mischung, Minitomaten (Salz), Weißbrot, Käsewürfel (Salz), Salzbrezen (klein).

An den Verpflegungsstationen befinden sich Abfallsäcke für den anfallenden Müll.

In den Startunterlagen befindet sich ein High5 Energy Gel (vegan, glutenfrei, ohne Koffein, Nährstoffhinweise auf der Packung). Wir empfehlen die Einnahme zwischen der Verpflegungsstelle Reitenberg 2 und Verpflegungsstelle Kötztinger Hütte 1 zusammen mit etwa 150 ml Flüssigkeit. Die Verpackung könnt ihr in den aufgestellten Müllsäcken der Kötztinger Hütte entsorgen.

Duschen und Umkleide

Umkleide und WC befinden sich in der Dreifachturnhalle direkt am Sportplatz. Duschen stehen am Wettkampftag in kleiner Anzahl zur Verfügung. Ein perfektes Duscherlebnis ist in der nahegelegenen Aqacur Badewelt Bad Kötzting möglich. Einen Gutschein für den kostenfreien Eintritt ins Bad am 11. Mai findet ihr in euren Startunterlagen.

Beinkühlung und Kneipen

Im Dampfbach, außerhalb des Stadions, 100 Meter vom Ziel entfernt

Parken

Parkmöglichkeiten auf den Parkplätzen des Schulgeländes (Mittelschule und Gymnasium) bei der Aqacur Badewelt Bad Kötzting sowie Parkplatz in der Jahnstraße.

Am Jahnplatz besteht wegen der Vorbereitung des Pfingstfestes keine Parkmöglichkeit.



KAITERSBERGTRAIL

BAD KÖTZTING BAYERISCHER WALD

Urlaub in Bad Kötzting

Euch hat das Wochenende in Bad Kötzting gefallen? Gerne berät euch das Team vom Kur- und Gästeservice Bad Kötzting für eine Urlaubsplanung oder über die Sport- und Freizeitmöglichkeiten in der Region.

www.bad-koetzting.de



Feedback

Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen, Lob und Kritik und Weiterempfehlungen

Organisationsteam KaitersbergTrail

TV 1863 Bad Kötzting e.V.

info@kaitersberg-trail.de

TV 1863 Bad Kötzting e. V.,

Abteilung Leichtathletik

Bgm.-Dullinger-Straße 3

93444 Bad Kötzting

Website: **www.kaitersberg-trail.de**

Facebook: **www.facebook.com/KaitersbergTrail/**

Instagram: **www.instagram.com/kaitersbergtrail/**

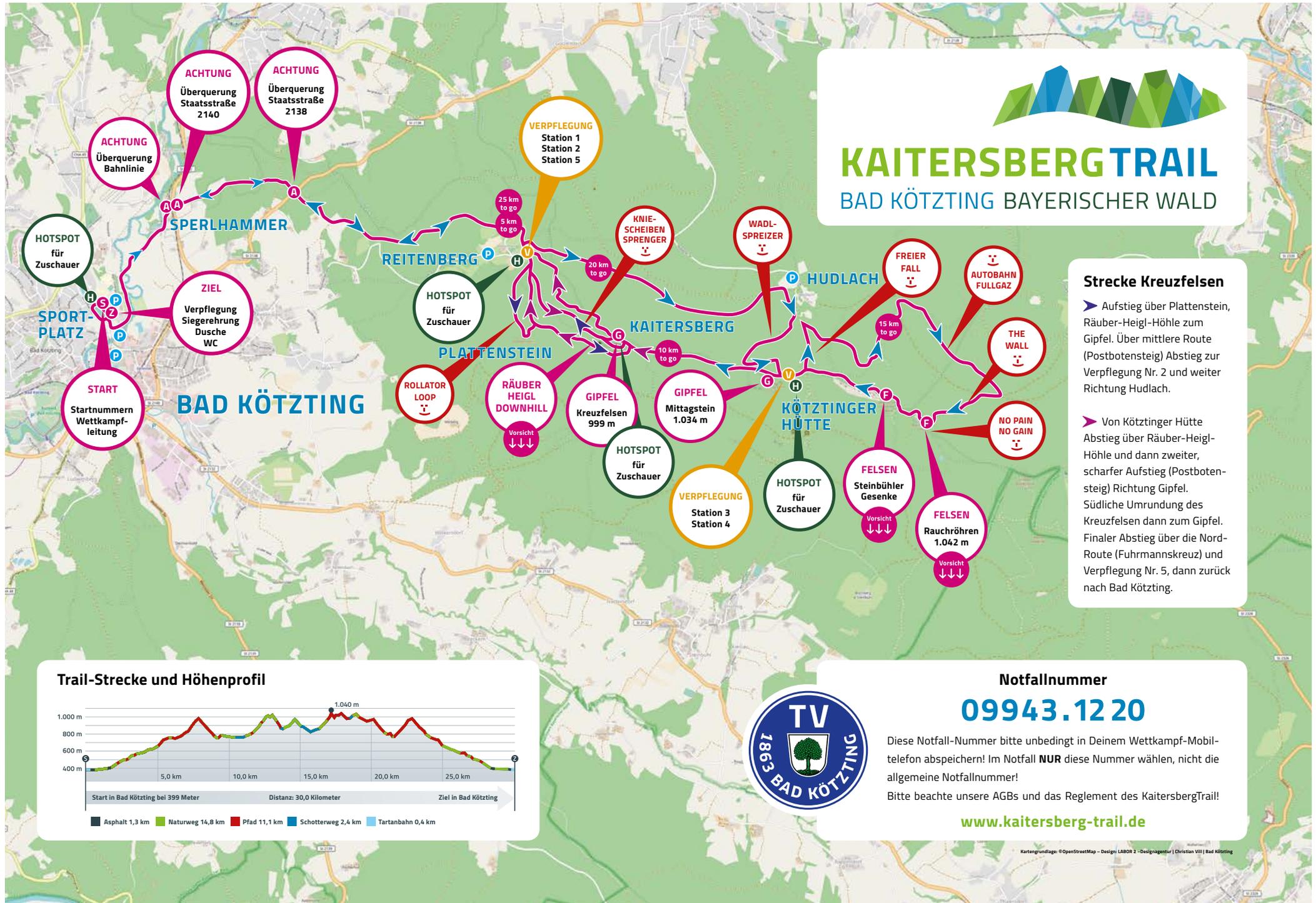


www.tvkoetzting.de



KAITERSBERG TRAIL

BAD KÖTZTING BAYERISCHER WALD



Strecke Kreuzfelsen

- Aufstieg über Plattenstein, Räuber-Heigl-Höhle zum Gipfel. Über mittlere Route (Postbotensteig) Abstieg zur Verpflegung Nr. 2 und weiter Richtung Hudlach.
- Von Kötztlinger Hütte Abstieg über Räuber-Heigl-Höhle und dann zweiter, scharfer Aufstieg (Postbotensteig) Richtung Gipfel. Südliche Umrundung des Kreuzfelsen dann zum Gipfel. Finaler Abstieg über die Nord-Route (Fuhrmannskreuz) und Verpflegung Nr. 5, dann zurück nach Bad Kötzting.



Notfallnummer

09943.1220

Diese Notfall-Nummer bitte unbedingt in Deinem Wettkampf-Mobiltelefon abspeichern! Im Notfall **NUR** diese Nummer wählen, nicht die allgemeine Notfallnummer!

Bitte beachte unsere AGBs und das Reglement des KaisersbergTrail!

www.kaitersberg-trail.de

Kartengrundlage: ©OpenStreetMap - Design: LABOR 2 - Designagentur | Christian Völ | Bad Kötzting