



Laufschule Bergs

Günther Bergs
Lauftherapeut (DLZ)
stellv. Vorsitzender Adipositas Netzwerk RLP

Mühlweg 3, 66887 Glanbrücken, 06387-1284
www.laufschule-bergs.de



Ausschreibung 10. Pfälzer Bergland-Trail von Donnerstag, den 27. März (Anreise) bis Sonntag, den 30. März 2025

durch's Kuseler Musikantenland. Ein Landschaftslauf für Trailrunner und solche, die das Naturerlebnis suchen und genießen. Drei Etappen, 150 Kilometer und 4.300 Höhenmeter über die Höhen, Wälder und Wiesen der schönen Landschaft des Westrich.

Es werden zwei Wettbewerbe angeboten:

Einzellauf: Für Marathon- und Ultrasammler wurde das Konzept von bisher zwei auf drei lange Strecken geändert. Das bedeutet: 3 Tagestappen mit zwei mal etwa 51 Kilometer, am Sonntag etwa 50 Kilometern (2 Runden á ca. 25 Kilometer). Die Entscheidung, ob am Sonntag „lang“ oder „kurz“ gelaufen wird, kann bis zu Beginn der zweiten Runde aufgeschoben werden.

Staffellauf: die ersten beiden langen Tagesetappen teilen sich zwei Läufer/-innen, als letzte Etappe am Sonntag wird nur die erste Runde gemeinsam gelaufen. Eine Staffel besteht aus „M“ (zwei Männern), „F“ (zwei Frauen) oder „G“ (gemischt).

Und so geht's: morgens gemeinsamer Start der Einzel- und des ersten Etappenläufers. Läufer/-in Nummer zwei einer Staffel fährt in eigener Regie zur Mittagsrast, übernimmt nach Eintreffen des ersten Läufers das Staffelband und läuft die Tagesstrecke zu Ende. Läufer/-in Nummer eins fährt in eigener Regie zum Start/Ziel zurück. Am Sonntag laufen beide gemeinsam die kurze Etappe, die etwa 25 Kilometer lang sein wird.

Programm:

Donnerstag, den 27. März 2025:

Ankunft, Registrierung und Zimmereinteilung bis 18.00 Uhr in der Jugendherberge Wolfstein.
Adresse: Röther Weg 24, 67752 Wolfstein
Abendessen ab 18.00 Uhr, Begrüßungsveranstaltung und Briefing für den Freitag ab 19.00 Uhr

Freitag, den 28. März 2025:

Frühstück ab 06.00 Uhr
07.10 Uhr Abfahrt mit Bussen nach Thallichtenberg.
08.00 Uhr Start der ersten Etappe von der Burg Lichtenburg nach Wolfstein, Jugendherberge.
Eine Verpflegungsstelle mit Registrierung bei etwa km 28 in Glanbrücken, dabei Staffelübergabe.
Ankunft und Registrierung bis 17.00 Uhr.
Abendessen ab 18.00 Uhr. Ab 19.00 Uhr Briefing für den Samstag.

52 Kilometer, 1.800 Höhenmeter

Samstag, den 29. März 2025:

Frühstück ab 06.30 Uhr
08.00 Uhr Start zur zweiten Etappe von der Jugendherberge Wolfstein zum Wildpark Potzberg und wieder zurück.
Eine Verpflegungsstelle mit Registrierung auf dem Potzberg bei etwa km 28, dabei Staffelübergabe.
Ankunft und Registrierung bis 17.00 Uhr.
Abendessen ab 18.00 Uhr. Ab 19.00 Uhr Briefing für den Sonntag.

49 Kilometer, 1.600 Höhenmeter

Sonntag, den 30. März 2025:

Frühstück ab 06.00 Uhr

07.10 Uhr Abfahrt mit eigenem Pkw zum Start der letzten Etappe.

08.00 Uhr Start der Strecke „Preußensteig“ an der Burg Lichtenberg.

Siegerehrung um 15 Uhr auf der Burg Lichtenberg in der Zehntscheune

Eine Runde 25 Kilometer, 920 Höhenmeter

Preis: Um möglichst vielen Konstellationen gerecht zu werden, wurde der Preis gestaffelt. Wir bitten um Verständnis, dass keine individuelleren Preise gemacht werden können.

Für Teilnehmer:

- Preis einschließlich aller Leistungen (Ü/VP) für Teilnehmer: **342,- Euro**, Staffel pro Person **322,- Euro**
- Preis ohne Übernachtung, aber mit Vollverpflegung: **246,- Euro**, Staffel pro Person **226,- Euro**
- Preis ohne Übernachtung und ohne Vollverpflegung: **180,- Euro**, Staffel pro Person **160,- Euro**

Für Betreuer/Begleitpersonen:

- Preis einschließlich aller Leistungen für Betreuer (Ü/VP): **230,- Euro**
- Preis für Betreuer ohne Übernachtung, aber mit Vollverpflegung: **138,- Euro**
- Preis für Betreuer ohne Übernachtung und ohne Verpflegung: **30,- Euro**

Zuschlag für Doppelzimmer: **54,- Euro/Person** für alle drei Übernachtungen

Zuschlag für Einzelzimmer: **99,- Euro/Person** für alle drei Übernachtungen

Zuschlag p.P. für eine Verlängerungsnacht: **MBZ 60,- Euro / DZ 77,- Euro / EZ 93,- Euro**

Aufgrund vieler Anregungen bieten wir eine Zusatzübernachtung in der Jugendherberge von Sonntag auf Montag an. Das entspannt den Sonntag und es ermöglicht die stressfreie Teilnahme an der Siegerehrung. Da wir dieses Jahr die zehnte Veranstaltung Pfälzer Berglandtrail haben, lassen wir uns für die Siegerehrung auf der Burg Lichtenberg etwas Besonderes einfallen. Diese Verlängerung geht nur mit Vollpension.

Die Jugendherberge wurde 2017 komplett renoviert, sie ist eine der modernsten Jugendherbergen Deutschlands! Alle Zimmer sind mit eigener Dusche und WC ausgestattet, überall freies WLAN.

Weiter gilt seit Juli 2018 ein neues Reiserecht. Der Pfälzer Berglandtrail ist nun für Buchungen incl. Übernachtung eine Veranstaltung nach dem Pauschalreiserecht, für Buchungen ohne Übernachtung nicht. Gefordert ist seitdem eine Insolvenzversicherung mit einem Sicherungsschein, der den Teilnehmern nach Anmeldung und vor (!) der Überweisung des „Reisepreises“ übersandt wird. Er beinhaltet die Rückversicherung des Reisepreises bei Insolvenz des Veranstalters. Der Einfachheit halber bekommen alle einen Sicherungsschein.

Doppel- und vor allem Einzelzimmer werden seit Corona verstärkt verlangt. Die Kapazität einer Jugendherberge ist dafür eigentlich nicht ausgelegt, das führt zu immer neuen Vorverhandlungen und erhöhten Kosten.

Betreuer sind Veranstaltungsteilnehmer und über die Veranstalterhaftpflicht mitversichert! Sie erhalten ebenfalls eine Startertasche mit Kartenmaterial und eine Notruf- und Naviliste. Eine Betreuung eines Teilnehmers ohne Anmeldung ist nicht gestattet, das ist eine Auflage der Genehmigungsbehörden.

Essen nach Karte ist in der Jugendherberge nicht möglich, es gibt dort nur Gemeinschaftsverpflegung. Deshalb ist Essenbestellung abends für Teilnehmer oder Betreuer ohne gebuchte Vollverpflegung ebenfalls nicht möglich. Es ist aber möglich, das bereitgestellte kalte Mittags-Buffer der Vollpension nach den beiden Tagesetappen kurzfristig in Anspruch zu nehmen und direkt vor Ort zu bezahlen.

Vegan/Vegetarisch bitte auf der Anmeldung ankreuzen. Weitere Wünsche (gluten-/laktosefrei usw.) bitte gesondert äußern. Wir geben unser Bestes, können aber die teils sehr strengen Auflagen nicht immer garantieren, vor allem übernehmen wir keine Garantie für das Essen der Vollpension in der Jugendherberge. Für die VP's sind gesonderte Verpackungen, eigenes Geschirr, Besteck und getrennte Zubereitung usw. gefordert, gluten-/ und laktosefreie Speisen dürfen nicht fremd kontaminiert werden. Das bedeutet hoher Aufwand und u.U. einen Aufpreis.

Für Teilnehmer sowie Betreuer, die nicht in der Jugendherberge übernachten, können keine Leistungen der Unterkunft wie Dusche, Heizung zum Kleiderrocknen, Schuhputzraum, Strom o.ä. gestellt werden. Für Wohnmobile gibt es Stellplätze auf dem Campingplatz bzw. WoMo Stellplatz in Wolfstein am Schwimmbad. Gekennzeichnete Parkplätze direkt vor dem Haus sind den Gästen der Jugendherberge vorbehalten, Wohnmobile dürfen dort nicht stehen. Mittlerweile wurde gegenüber der Jugendherberge ein größerer Parkplatz (geschottert) eingerichtet, dort können auch Wohnmobile hingestellt werden.

Für alle Teilnehmer ist die Teilnahme am abendlichen Briefing Pflicht, für Betreuer ist sie dringend empfohlen! Dort gibt es Informationen über den nächsten Tag und es wird das Kartenmaterial ausgeteilt. Bitte habt Verständnis, dass bei einem Etappenlauf über mehrere Tage die Regularien etwas strenger und umfangreicher sind als bei einer Laufveranstaltung an einem Tag.

Wer das Briefing schwänzt, entscheidet sich gegen das Regelwerk! Wer das tut, macht das auf eigenes Risiko. Wer sich dann verläuft, ist selbst schuld. Wer dann noch motzt, riskiert den Ausschluss!

Bitte fragt mich erst gar nicht, ob es Ausnahmen gibt. „Heimschläfer“ aus der näheren Umgebung müssen in den sauren Apfel beißen. Die Teilnahmepflicht am Briefing ist Teil der Verträge mit den Genehmigungsbehörden.

Leistungen:

- 3 mal Abendessen (bei VP)
- 3 mal Frühstück (bei VP)
- 3 mal kaltes Buffet mittags/nachmittags, bzw. Reisepaket am Sonntag (bei VP)
- sportorientierte Tagesverpflegung und Getränke jeweils an einer Verpflegungsstation.
An dieser Station kann gegessen und getrunken sowie die eigenen Vorräte ergänzt werden.
Außerhalb dieser Station gibt es keine Verpflegungsstände! Rucksack dringend empfohlen.
Die Verpflegung besteht aus sportüblichen Teilen. Riegel, Brötchen, Kartoffelbrei uvm., auch zum mitnehmen! Und natürlich jede Menge klares Wasser, Apfelschorle, Cola und Iso-Getränk.
Eine Abschlussverpflegung, vor allem mit Wasser und etwas Obst, am Etappenziel wird ebenfalls gestellt.
Bei VP steht im Ziel ein kaltes Buffet zur Verfügung, das auch ohne VP vor Ort bezahlt werden kann.
- 3 Übernachtungen (wenn gebucht) in der Jugendherberge Wolfstein in 2, 4 und 6-Bett-Zimmern incl. Bettwäsche, wobei überwiegend Vier-Bett-Zimmer vorhanden sind. Einzel- und Doppelzimmer gegen Aufpreis, Einzelzimmer sind begrenzt.
- Startertasche mit Trailbuch und diversen Unterlagen.
- Selbstverständlich Finisher-Medaille und Urkunde

Nicht im Preis enthalten:

- Zusätzliche, selbst besorgte Verpflegung und Getränke.
- Getränke beim Abendessen und danach. Wasser bzw. Tee steht aber zur freien Verfügung, auch zum Befüllen des eigenen Vorrates jeweils am Start.
- Physio und/oder Massage. Es steht ein Team von Physiotherapeutinnen nach jedem Lauftag zur individuellen Behandlung zur Verfügung. Termine bitte beim Einchecken buchen, sie sind sehr begehrt! Preis etwa 25,- Euro pro Termin (10 bis 15 Minuten). Der genaue Preis wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Unterkunft:

Es werden Mehrbett-, Doppel- und begrenzt Einzelzimmer angeboten. Es besteht kein Anspruch auf eine Kategorie oder Wunschbelegung. Frauen und Männer sind allerdings grundsätzlich getrennt untergebracht, außer es wird anders gewünscht. Gerne erfüllen wir, wie in all den Jahren, individuelle Wünsche. Wer frühzeitig meldet, hat die größte Aussicht.

Ausrüstung:

- Dringend empfohlen ist ein Rucksack mit Verpflegung, etwas Ersatzkleidung und 1,5 Liter Getränk! Ohne Rucksack oder zumindest Gürtel mit Getränk kein Start! An der jeweiligen Mittagsstation kann aufgefüllt werden.
- An allen Tagen werden Trail Schuhe dringend empfohlen, bei regnerischem Wetter sind sie Pflicht!
- Ein kleines Erste-Hilfe-Bag bzw. vergleichbare Utensilien.
- Mobiltelefon. Das Handy muss unterwegs immer an und leicht erreichbar sein. Eine Telefonliste mit Rufnummern des Veranstalters wird beim Briefing verteilt.
- Kartenmaterial und Streckenbeschreibung (wird verteilt).
- Ein Transfer mit Ersatzkleidung und/oder eigener Verpflegung zur Mittagsstation und wieder zurück wird organisiert. Ihr könnt euch um-, aus- oder anziehen, es ist dazu nur eine eigene gekennzeichnete Tasche oder ähnliches vorzubereiten. Ebenso können die, in der Regel wasserfesten, Startertaschen verwendet werden, die bei der Anmeldung incl. selbstklebender Startnummer verteilt werden.
- Der Bekleidungstransfer entfällt am Sonntag. Da die Strecke direkt am Parkplatz vorbeiführt, empfiehlt sich ein Vorrat im privaten PKW.

Beschreibung:

Freitag: Start an der Burg Lichtenberg

Veldenz Wanderweg von der Burg Lichtenberg bis nördlich Aschbach, deutlich sichtbar gekennzeichnet mit einem weißen V mit Krone auf blauem Grund.

<http://www.vg-altenglan.de/tourismus-kultur-freizeit/veldenz-wanderweg/>



Dort nach rechts auf den Pfälzer Höhenweg bis zur Jugendherberge Wolfstein.

http://www.pfalz.de/files/assets/Wanderwege/Folder_25_06_10.pdf



Mittagsverpflegung und Staffelübergabe in Glanbrücken bei Kilometer 28.

52 Kilometer, 1.800 Höhenmeter

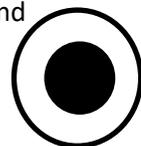
Samstag: Start an der Jugendherberge Wolfstein

Zunächst ein Stück Pfälzer Höhenweg in den Königsberg. Dann weiter geradeaus den Remgiuswanderweg. Diesem folgen bis zum Wildpark Potzberg.

Der Rückweg zur Jugendherberge ist mit einem schwarzen Punkt auf weißem Untergrund gekennzeichnet.

Mittagsverpflegung und Staffelübergabe am Potzberg bei Kilometer 28

49 Kilometer, 1.600 Höhenmeter



Sonntag: Start an der Burg Lichtenberg

Gelaufen wird die Rundstrecke „Preußensteig“, die ein Mal oder zwei Mal gelaufen werden kann. Eine Runde 25 Kilometer, 920 Höhenmeter. Anschließend Siegerehrung in der Zehntscheune der Burg Lichtenberg. Die Siegerehrung ist wie immer eine Gemeinschaftsveranstaltung mit dem offiziellen Wanderauftakt der Region, auf der Burg wird also viel Publikum sein. Für Essen und Trinken neben der Zielverpflegung ist daher gesorgt.



Strecken:

Die Strecken führen mit wenigen Ausnahmen über unbefestigte Wege. Sie sind wie oben beschrieben über eine bestehende Beschilderung gekennzeichnet, teilweise mit eigens angebrachten Schildern.

Der gesamte Trail ist mit vielen Informationen und Bildern im Internet unter www.pfaelzer-berglantail.de als Karte und als GPS-Datei eingestellt und kann auf Navigationsuhren oder Outdoorgeräte übertragen werden.

Die Strecken können sich noch geringfügig ändern. Es empfiehlt sich, einige Tage vor dem Start nochmals die Internetseite zu besuchen. Eine Rundmail an alle gemeldeten Teilnehmer kurz vor dem Termin informiert endgültig über die Strecken, über Navi-Adressen und Notrufnummern.

Betreuung:

Grundsätzlich ist die eigene Versorgung unterwegs mit einem Kfz möglich. Treffpunkte sind selbst zu vereinbaren, ein Verlassen der Laufstrecke ist aber verboten! Eine Radbegleitung beim Laufen ist aufgrund der Streckenverhältnisse generell auf allen Strecken an allen Tagen nicht gestattet.

Briefing:

Jeden Abend findet ein Briefing statt, die Teilnahme ist Pflicht! Bei der Anmeldung wird ein Trailbuch mit Kartenmaterial für die nächsten Tage ausgegeben, zusätzlich gibt's Informationen über die Strecke. Dazu Rufnummern des Veranstalters sowie des „Tourtaxi“. Zu jeder Zeit kann unter Angabe des Standortes das Begleitfahrzeug des Veranstalters geordert werden, um einen Transport zum Etappenziel oder andere Hilfe zu erhalten!

Erste Hilfe:

Zur Ersten Hilfe sind die Teilnehmer untereinander verpflichtet, auch unter Aufgabe einer etwaigen Zielzeit! Ein Rettungsfahrzeug kann jederzeit über Telefon beim Veranstalter oder direkt über den Rettungsdienst 112 geordert werden!

Die Polizei und die Rettungsleitstellen im Landkreis Kusel sind über die Tour und deren Verlauf informiert. Wer eine Strecke abbricht, kann dies nach telefonischer Abmeldung beim Veranstalter jederzeit tun. Entweder es wird das Begleitfahrzeug des Veranstalters angefordert, oder ein eigenes Begleitfahrzeug benutzt. Ein Wiedereinstieg in die Tagesetappe ist dann aber nicht mehr möglich. Eine zeitweise Mitnahme im Pkw ist verboten!

Jeder Umstieg auf einen Pkw und jeder Abbruch muss dem Veranstalter gemeldet werden.

Registrierung:

Die Teilnehmer sind verpflichtet, die ausgegebene Startnummer sichtbar vorne an der Bekleidung zu tragen. An den Verpflegungsstationen sowie an den Etappenzielen müssen sich die Teilnehmer registrieren lassen. Wer fehlt, muss gesucht werden. Wer aus Unachtsamkeit eine Registrierung versäumt und eine Suchaktion verursacht, kann aus der Veranstaltung genommen werden und muss entstehende Kosten tragen!

Landschafts- und Naturschutz:

Die Strecke führt durch landschaftlich sehr reizvolle, teils sehr abgelegene Gebiete. Alle betroffenen Umwelt- und Naturschutzdienststellen und Verbände sind über den Trail informiert. Es wird ausdrücklich auf einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und den Umweltschutzbestimmungen hingewiesen. Kein Müll in die Landschaft, keine die Flora und Fauna störenden Maßnahmen! Die Strecke führt durch zwei Naturschutzgebiete - darauf wird beim Briefing noch besonders hingewiesen.

Zeitmessung und Preise:

Es werden die Tagesetappen vom Start bis zum Eintreffen am Etappenziel gewertet und addiert.

Es ergeben sich also drei Einzelzeiten und eine Gesamtzeit. Die Ergebnisse aller Einzelläufe werden an die DUV gemeldet. Dabei wird auch jede (Ultra)- Etappe einzeln gemeldet, auch wenn eine andere abgebrochen wird. Als Finisher gilt und erhält Urkunde und Medaille, wer die beiden ersten Tage sowie am Sonntag die kurze oder die lange Strecke gefinisht hat. An die DUV wird die Sonntagsstrecke nur als Ultrastrecke gemeldet.

Die Staffeln laufen die Sonntagsetappe gemeinsam ein Mal, die beiden Zeiten werden addiert.

Bei der internen Siegerehrung werden die Finisher aller drei Einzel-Ultrastrecken und aller Staffelsectrecken geehrt.

Siegerehrung und Preisverlosung am Sonntag um ca. 15 Uhr, in der Zehntscheune der Burg Lichtenberg. Als Preise winken diverse Gutscheine. Ein Wochenende in Hotels und unserer eigenen Ferienwohnung, Rundflüge über das Pfälzer Bergland, Draisinengutscheine, Eintrittskarten und vieles mehr.

Jeweils die ersten drei Damen, drei Herren und drei Staffeln bekommen einen Preis. Wir werden aber auch einige wertvolle Preise verlosen.

Anmeldeschluss für den 10. Pfälzer Bergland-Trail:

Montag, der 27. Januar 2025

Wenn zum Anmeldeschluss noch Plätze frei sind, kann nachgemeldet werden. Fragen lohnt!

Mit der Anmeldung akzeptieren die Teilnehmer die Ausschreibung und die darin enthaltenen AGB's des Veranstalters. Eine Online-Anmeldung bzw. Anmeldung per Mail ist auch ohne Unterschrift gültig. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und Verantwortung, ein entsprechender Trainings- und Gesundheitszustand wird mit der Anmeldung ausdrücklich bestätigt! Für beschädigte oder verlorene Gegenstände wird keine Haftung übernommen. Den Weisungen des Veranstalters und der von ihm beauftragten Personen ist Folge zu leisten. Entscheidungen des Veranstalters sind verbindlich. Zuwiderhandlungen können zum Ausschluss führen.

Stornierung:

Es wird empfohlen, vorhandene Reiserücktrittversicherungen zu prüfen. Oftmals sind sie Bestandteil einer Kreditkarte o.Ä., es gibt aber Unterschiede zwischen Reiserücktritt und Reiseabbruch.

Wird die Tour bis zum Anmeldeschluss storniert, wird der Preis mit Abzug von 10,- Euro erstattet.

Wird danach die Teilnahme bis einschließlich 26.02.2025 (4 Wochen) abgesagt, werden 50% des Gesamtpreises erstattet.

Wird danach die Teilnahme bis einschließlich 12.03.2025 abgesagt, werden 20% des Gesamtpreises erstattet.

Wird danach abgemeldet bzw. die Reise nicht angetreten, entfällt eine Erstattung.

Aufgrund sehr vieler und sehr kurzfristigen Stornierungen in den letzten Jahren können wir eine bislang angebotene eigene Reiserücktrittversicherung leider nicht mehr ins Programm aufnehmen.

Alle Teilnehmer sowie deren Begleitung erklären mit der Anmeldung ausdrücklich ihren Verzicht auf Rechte an Bildern, Texten, Interviews und/oder anderen Veröffentlichungen vor, während und nach der Veranstaltung.

Vor der Veranstaltung wird es Newsletter für alle Teilnehmer geben, die auf Veränderungen und sonstige Neuigkeiten hinweisen werden. Eine Weitergabe der übermittelten Daten findet nicht statt. Ausnahme: Ergebnismeldungen an die DUV und an die Presse.

Fragen, auch Anregungen sind herzlich willkommen!

info@laufschule-bergs.de oder per Telefon 06387/1284 (Günther Bergs)