

LETZTE TEILNEHMER:INNEN- INFORMATIONEN

ULTRARUN 12+1 – ACHENLOHE

Datum: Samstag, 08. August 2026

Start: 08:00 Uhr

Veranstaltungsort: Feuerwehrhaus Achenlohe, Achenlohe 35, 5222 Munderfing

Liebe Teilnehmer:innen,

bald ist es so weit: Der Ultrarun 12+1 geht in die nächste Runde! Damit ihr entspannt anreisen könnt und für den Veranstaltungstag bestens vorbereitet seid, findet ihr hier noch einmal alle wichtigen Informationen.

Bitte lest euch diese Informationen vollständig durch.

Zeitplan

Start des Ultrarun 12+1: 08:00 Uhr

Die 13. und letzte Runde startet somit um **20:00 Uhr**.

Danach ist noch lange nicht Schluss: Im Anschluss feiern wir gemeinsam – so, wie es in Achenlohe üblich ist!

Anreise und Parkplätze

Die meisten Teilnehmer:innen werden mit dem Auto anreisen. Direkt neben dem Eventgelände stehen kostenlose Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Bei eurer Ankunft unterstützt uns die Feuerwehr und weist euch zu den vorgesehenen Parkplätzen ein. Bitte folgt den Anweisungen und stellt eure Fahrzeuge möglichst platzsparend ab.

Bitte bildet nach Möglichkeit Fahrgemeinschaften. Damit schont ihr nicht nur die Umwelt, sondern helft uns auch dabei, das vorhandene Parkplatzangebot bestmöglich zu nutzen.

Auch für Wohnmobile finden wir einen geeigneten Platz. Je nach Wetterlage stehen entweder die gekennzeichnete Wiesenfläche gegenüber dem Veranstaltungsgelände oder befestigte Parkflächen zur Verfügung. Größere Wohnmobile werden nach Möglichkeit auf einem befestigten Parkplatz abgestellt.

Teilnehmer:innenbereich und Athlet:innenzelte

Ihr könnt im vorgesehenen Teilnehmer:innenbereich euer eigenes Zelt, euren Pavillon oder eure persönliche Versorgungsstation aufbauen.

Kommt bitte rechtzeitig, damit ihr euch einen guten Platz sichern könnt. Wer früh anreist, hat bessere Chancen, den eigenen Betreuungs- und Aufenthaltsplatz möglichst nahe an der Startlinie einzurichten.

Es wird auch eine begrenzte Möglichkeit für **Stromanschlüsse** geben. Bitte nutzt diese verantwortungsvoll und bringt nur Geräte mit, die ihr tatsächlich benötigt. Die vorhandenen Anschlüsse sind für kleine Ladegeräte, Lampen oder notwendige Ausrüstung gedacht – nicht für umfangreiche elektrische Ausstattung.

Bitte bringt geeignete Verlängerungskabel und Mehrfachsteckdosen selbst mit. Eine Garantie auf einen eigenen Stromanschluss können wir nicht geben.

Startnummernausgabe

Die Startnummern können zu folgenden Zeiten abgeholt werden:

Freitag, 07. August 2026:

15:00 bis 17:00 Uhr

Samstag, 08. August 2026:

06:00 bis spätestens 07:25 Uhr

Es wäre optimal, wenn möglichst viele Teilnehmer:innen ihre Startnummer bereits am Freitag abholen. Dadurch wird der Morgen vor dem Rennen für euch und für unser gesamtes Organisationsteam wesentlich entspannter.

Solltet ihr eure Startnummer erst am Samstag abholen, kommt bitte möglichst früh – idealerweise bereits gegen **06:00 Uhr**. So können lange Wartezeiten und unnötiger Stress vermieden werden.

Zeitnehmung über Startnummer

Die Zeitnehmung wird über eine elektronische Startnummer genommen. Für einen komfortablen Tragekomfort empfehlen wir Startnummernbänder (Triathlonbänder) – diese können auch direkt bei der Startnummernabholung um 15 EUR erworben werden.

Verpflichtendes Racebriefing

Das verpflichtende Racebriefing startet pünktlich um **07:30 Uhr**.

Die Teilnahme am Briefing ist für alle Athlet:innen verpflichtend. Bitte seid daher rechtzeitig fertig vorbereitet und spätestens zu diesem Zeitpunkt im Startbereich.

Start und Rennregeln

Bitte beachtet unbedingt:

Alle Teilnehmer:innen müssen sich zu jedem Rundenstart pünktlich im gekennzeichneten Startkorridor befinden.

Wer beim Startsignal nicht rechtzeitig im Startkorridor steht, wird entsprechend dem Reglement aus dem Rennen genommen.

Eine Runde wird ebenfalls nicht gewertet, wenn:

- die Runde nicht innerhalb des vorgegebenen Zeitlimits abgeschlossen wird,
- ohne Zeitnehmungschip gelaufen wird,
- unerlaubte Unterstützung auf der Strecke in Anspruch genommen wird.

Bitte achtet selbstständig auf die jeweiligen Startzeiten und seid rechtzeitig im Startbereich.

Informationen zur Strecke

Jede Runde wird auf derselben, vorgegebenen und mit Hinweisen zu deren Verlauf versehenen Strecke absolviert.

WICHTIG: Bitte beachtet, dass auf der gesamten Strecke mit anderen Verkehrsteilnehmern zu rechnen ist!

Der Start- und Zielbereich wird von der Feuerwehr Achenlohe bestmöglich mit Sicherungsmaßnahmen und Lotsen gesichert, vor allem auf den freien Steckenteilen ist jedoch mit anderen Verkehrsteilnehmern zu rechnen. Bitte achtet aufeinander und berücksichtigt die allgemein geltenden Regelungen der StVO.

Die Strecke quert zwei Mal einen gesicherten Bahnübergang. Aufgrund von Bauarbeiten ist zwar die Bahnstrecke gesperrt, ein Baustellen(schienen)verkehr kann aber trotzdem nicht ausgeschlossen werden!

Stirnlampen und Warnwesten

Da es während der vorletzten oder spätestens während der letzten Runde bereits dunkel werden kann, entscheidet die Rennleitung je nach Licht- und Wetterverhältnissen kurzfristig, ob eine verpflichtende Verwendung von **Stirnlampen und Warnwesten** vorgeschrieben wird.

Bitte bringt daher unbedingt eine funktionierende Stirnlampe und eine Warnweste mit.

Sollte die Rennleitung eine Stirnlampen- oder Warnwestenpflicht aussprechen, ist ein Start ohne diese Ausrüstung aus Sicherheitsgründen nicht möglich.

Kontrolliert bitte vorab die Batterien beziehungsweise den Ladezustand eurer Stirnlampe und nehmt gegebenenfalls Ersatzbatterien oder eine zweite Lampe mit.

Green Event und Nachhaltigkeit

Der Ultrarun 12+1 wird als möglichst nachhaltige Veranstaltung organisiert.

Ein Green Event ist eine Veranstaltung, die gezielt darauf ausgerichtet ist, Ressourcen zu schonen und unnötigen Müll zu vermeiden. Deshalb verzichten wir unter anderem auf Plastikbecher, klassische **Startersackerl** und weitere Einwegmaterialien.

Unser Ziel ist es, das Event so umweltfreundlich wie möglich zu gestalten und damit einen positiven Beitrag für unsere Natur zu leisten.

Wir hoffen, dass ihr uns dabei unterstützt und gemeinsam mit uns an einem Strang zieht.

Letzte Runde – „Achtung Ultraläufer“ Stirnbänder

Für alle, welche die 13. Runde erfolgreich abschließen, haben wir coole „Achtung Ultraläufer“ Stirnbänder in TOP-Qualität als Motivation!

Eigene Trinkgefäße mitbringen

WICHTIG: Bringt unbedingt einen eigenen Becher, Flask oder eine eigene Trinkflasche mit!

Da wir ein Green Event sind, werden an der Verpflegungsstation keine Einweg-Plastikbecher ausgegeben.

Ohne eigenes Trinkgefäß können wir euch Getränke nur eingeschränkt zur Verfügung stellen. Denkt daher bitte unbedingt daran, euren eigenen Becher oder eure eigene Flasche einzupacken.

Verpflegung im Start- und Zielbereich

An der Verpflegungsstation für die Läufer:innen im Start- und Zielbereich bemühen wir uns um ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Angebot.

Voraussichtlich wird es unter anderem folgende Produkte geben:

- Bananen, Äpfel und andere Früchte
- Tomaten
- Salz und Salzgebäck
- Brote und verschiedene Aufstriche
- Kuchen
- Wasser
- Cola
- Rennsprit (Firma Ausdauerfutter) in magenfreundlicher, also kohlehydratarmer Konzentration

Bitte habt Verständnis dafür, dass nicht alle genannten Speisen und Getränke während der gesamten Veranstaltung durchgehend verfügbar sein können. Außerdem steht zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht abschließend fest, welche Produkte wir tatsächlich in welcher Menge organisieren können. Dies werden wir an den Wettervorhersagen orientieren!

Teilnehmer:innen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen, Unverträglichkeiten oder individuellen Verpflegungsstrategien sollten unbedingt eine ausreichende persönliche Grundversorgung mitbringen.

Es soll schließlich nicht an der Verpflegung scheitern.

Betreuer:innen und Begleitpersonen haben die Möglichkeit, sich gegen eine kleine Spende vor Ort zu verpflegen oder das umfangreiche Angebot der Feuerwehr Achenlohe zu nutzen, die ebenfalls für das leibliche Wohl sorgt.

Verpflegungsstrategie

Wir empfehlen eine Kohlehydratstrategie von mindestens 50g Kohlehydrate pro Stunde, um keinen ernährungstechnischen Einbruch zu bekommen.

Keine Verpflegung auf der Strecke

Auf der 6,7 Kilometer langen Laufstrecke gibt es keine Verpflegungsstation.

Das Hinterlegen von Getränken, Essen oder sonstiger Ausrüstung entlang der Strecke ist nicht erlaubt.

Die Verpflegung und Betreuung darf ausschließlich im dafür vorgesehenen Bereich beim Start und Ziel erfolgen.

Keine Unterstützung auf der Strecke

Alle Teilnehmer:innen müssen die 6,7 Kilometer lange Runde ohne fremde Hilfe absolvieren.

Begleitung, Unterstützung oder Verpflegung durch andere Personen auf der Strecke ist nicht gestattet. Auch das Mitlaufen durch Betreuer:innen, Familienmitglieder, Freund:innen oder bereits ausgeschiedene Teilnehmer:innen ist nicht erlaubt.

Solltet ihr bei euch oder anderen Läufern auf offener Strecke gesundheitliche Probleme oder sonstige Komplikationen mit unmittelbarer Notwendigkeit zur Ersten Hilfe feststellen, meldet euch bitte umgehend beim Organisationsteam.

Als Notfallkontakt dient die Nummer

Peter Huber ++43 664 5235 695

Sascha Brandstötter +43 660 655 8855

Achtet auf euch und eure Mitmenschen – see it, say it, sorted!

Ausscheiden aus dem Rennen – DNF

Solltet ihr das Rennen beenden wollen oder nicht mehr zu einer weiteren Runde antreten können, meldet euch bitte unbedingt persönlich bei der Zeitnehmung im Zielbereich ab.

Nur so wissen wir, dass ihr sicher von der Strecke zurückgekehrt seid und das Rennen bewusst beendet habt.

Da man nach vielen Runden nicht immer an alles denkt, bitten wir euch auch, ein wenig aufeinander zu achten. Sollte jemand das Gelände verlassen oder das Rennen beenden wollen, erinnert euch bitte gegenseitig an die Abmeldung.

Wenn wir alle zusammenhelfen, können wir einen sicheren und reibungslosen Ablauf gewährleisten.

Finishermedaillen

Sobald ihr das Rennen beendet habt, gebt bitte bei der Zeitnehmung im Zielbereich ab und holt euch eure Finishermedaille beim „Ultrarun – Surfbrett“ im Zielbereich!

Unsere Packempfehlung

Denkt bitte insbesondere an:

- Zeitnehmungschip
 - eigenen Becher, Flask oder Trinkflasche
 - Stirnlampe
 - Warnweste
 - Ersatzbatterien oder Powerbank
 - Wechselkleidung
 - Regen- und Sonnenschutz
 - warme Kleidung für die Abendstunden
 - Sonnencreme
 - Handtuch und Duschutensilien
 - eigene Spezialverpflegung
 - Sitzmöglichkeit
 - Zelt oder Pavillon
 - Verlängerungskabel und Mehrfachstecker, falls benötigt
-

Aftershow

Nach der 13. Runde ist noch lange nicht Schluss.

Wer glaubt, dass man danach einfach heimgehen kann, kennt die Feuerwehr Achenlohe noch nicht. Die ist nämlich dafür bekannt, aus einem „nur kurz zusammensitzen“ eine legendäre Party zu machen.

Also ganz egal, ob Sieger:in, Finisher:in oder „i bin eigentlich scho tot“:

Duschen, umziehen und wiederauferstehen!

Munderfing vergisst nix – und Achenlohe schon gar ned.

Wir freuen uns auf einen unvergesslichen Tag mit euch, auf großartige sportliche Leistungen, viele emotionale Momente und eine legendäre gemeinsame Aftershow.

Kommt gut vorbereitet, reist rechtzeitig an und bringt vor allem eines mit: richtig viel Freude am Laufen!

Euer Organisationsteam
ULTRARUN 12+1