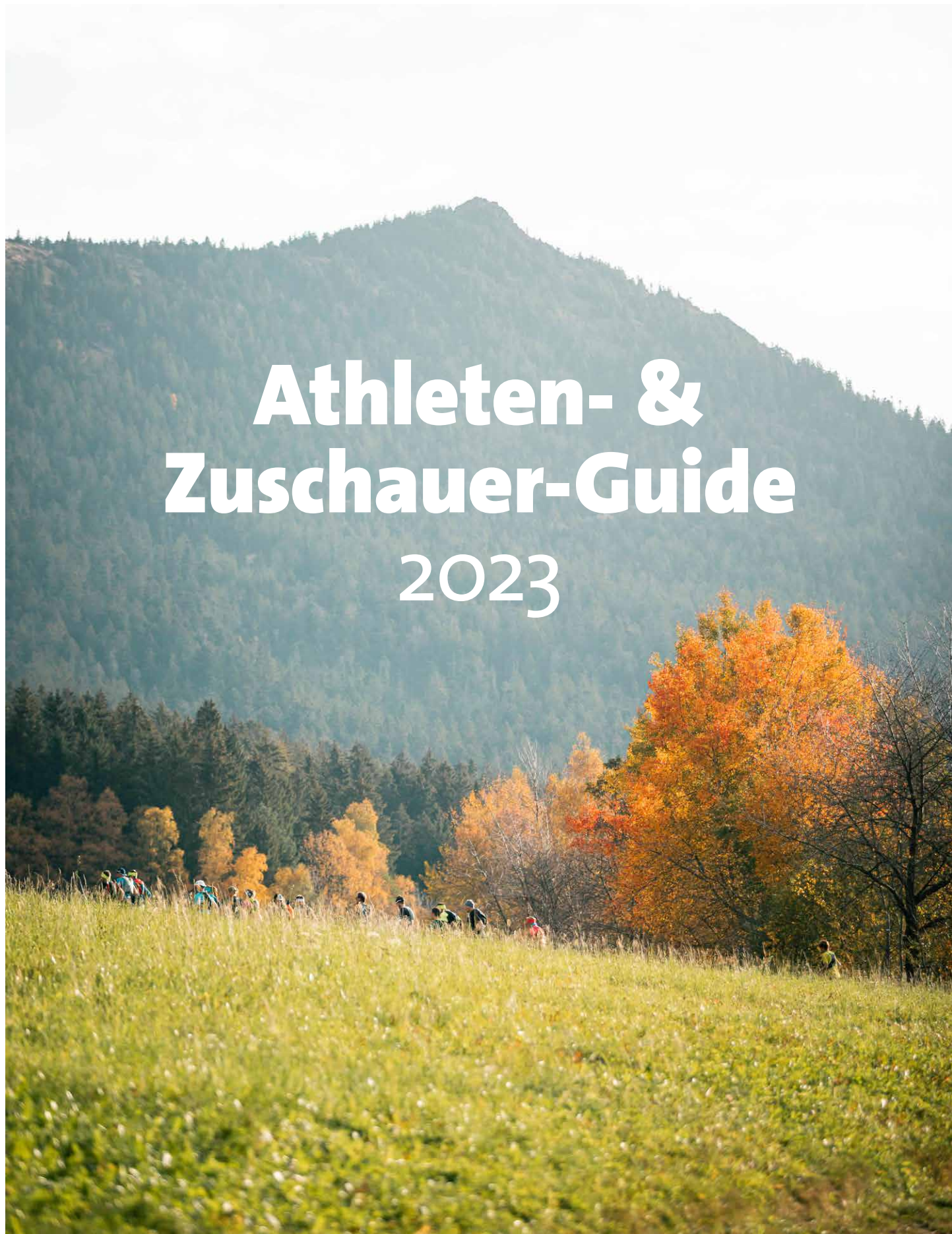


Athleten- & Zuschauer-Guide 2023



SERVUS

**Liebe StarterInnen,
liebe ZuschauerInnen,
liebe alle,**

wir freuen uns riesig, dass ihr beim 5. DYNAFIT U. Trail Lamer Winkel dabei seid!

Wir möchten, dass dieses Event für alle LäuferInnen und ihre Angehörigen sowie für alle UnterstützerInnen und ZuschauerInnen ein besonderes Erlebnis wird. Deshalb findet ihr hier im kombinierten Athleten- und Zuschauer-Guide alle wichtigen Infos rund um den Lauf.

Weitere Fragen klären wir gerne am Freitag, 19. Mai bei der Startnummernausgabe im Race Office in Arrach am Seepark (93474, Regentalstraße) oder kurz vor den Starts am Samstag, 20. Mai im Start- und Zielbereich in Lam am Marktplatz (93462).

Im Unterschied zu den letzten Jahren wird beim U.TLW 2023 der Start- und Zielbereich für beide Läufe am Marktplatz in Lam sein.

Viel Spaß beim Lesen der Guides. Wir freuen uns so richtig auf euch!

**Euer Organisationsteam
Maria, Steffi, Johannes, Markus, Max und Wolfgang**

ZEITPLAN

FREITAG, 19. Mai

Zeit	Was geht ab?	Ort
14.30–19.00	Begrüßung der Teilnehmer Ausstellung der Sponsoren Ausgabe der Startnummern Vorstellung der Top-LäuferInnen	93474 Arrach, Seepark
15.15	Kinderlauf	93474 Arrach, Seepark
17.00	Podiumsdiskussion	93474 Arrach, Seepark
18.00	Rennbriefing	93474 Arrach, Seepark

SAMSTAG, 20. Mai

Zeit	Was geht ab?	Ort
6.30–11.00	Startnummernausgabe im Race Office für König vom Bayerwald & Osser-Riese	93462 Lam, Marktplatz
7.30–8.00	Startaufstellung König vom Bayerwald	93462 Lam, Marktplatz
8.00	Start König vom Bayerwald	93462 Lam, Marktplatz
ab 8.45	Bergwertung am Eck (VP1)	93474 Arrach, Eck 1
11.30–12.00	Startaufstellung Osser-Riese	93462 Lam, Marktplatz
12.00	Start Osser-Riese	93462 Lam, Marktplatz
ab 10.30	Moderation Zieleinlauf	93462 Lam, Marktplatz
12.45	Zieleinlauf König vom Bayerwald	93462 Lam, Marktplatz
13.45	Zieleinlauf Osser-Riese	93462 Lam, Marktplatz
18.30	Zielschluss König vom Bayerwald	93462 Lam, Marktplatz
18.30	Siegerehrungen König vom Bayerwald & Osser-Riese	93462 Lam, Marktplatz
19.30	Konzert mit Live-Band Gentle	93462 Lam, Marktplatz
23.00	Aftershow-Party	93462 Lam, Marktplatz

STRECKENÜBERSICHT

König vom Bayerwald

<https://www.alltrails.com/de/explore/recording/u-tlw-konig-vom-bayerwald-2023-548f45b>

Osser-Riese

<https://www.alltrails.com/de/explore/recording/u-tlw-ossier-riese-2023-daodba8>

WICHTIGES für StarterInnen

Pflichtausrüstung

Die Mitnahme folgender Ausrüstung während des kompletten Wettkampfs ist vorgeschrieben:

- Handy mit der **Notfallnummer +49 9943 903583**
- Wind-/Regenjacke
- Trinkbehälter für mindestens 1 Liter (keine Trinkbecher an den Verpflegungsstellen)
- Notfallsausrüstung (Erste-Hilfe-Set mit Pflaster, Wundauflage, Mullbinde, Rettungsdecke)

Bei schlechter bzw. kalter Witterung empfehlen wir dringend die Mitnahme weiterer Schutzkleidung (Kopfbedeckung, Handschuhe, lange Laufhose o. ä.) **und setzen dabei auf Eigenverantwortung.**

Das Mitführen der Pflichtausrüstung während des Wettkampfs kann vom Veranstalter stichprobenartig vor dem Start, auf der Strecke oder im Ziel überprüft werden. Ein Nichtmitführen der Pflichtausrüstung wird mit Zeitstrafen oder Disqualifikation geahndet.

Was habe ich im Vorfeld zu beachten?

Deine Wechselkleidung kannst Du vor dem Start in einer Tasche verpackt im Race Office in Lam am Marktplatz (Start-/Zielbereich) abgeben und nach dem Rennen wieder abholen.

Wie läuft das Startprozedere ab?

Die Startaufstellung beginnt 30 Minuten vor dem jeweiligen Start. Die Startzeit aller LäuferInnen wird individuell beim Durchlaufen des Startbogens gemessen.

Was ist während des Rennens wichtig für mich?

Die Strecke ist durchgehend mit „U.TLW-Strecke-Hinweistafeln“, gelben Markierungspunkten, Richtungspfeilen, Flatterbändern und „xy km To-Go Schildern“ markiert. Zusätzlich gibt es Streckenposten. Verpflegungsstationen werden 500 Meter vorher angekündigt.

Cut off beim „König vom Bayerwald“

Es gibt **Limit-Zeiten**, die Du einhalten musst:

- Am Eck (KM 8,5) bei VP1 ist nach 1,5 Stunden um 9.30 Uhr Schluss.
- Auf der Scheiben (KM 36) bei VP3 ist nach 6,5 Stunden um 14.30 Uhr Schluss.

Falls Du dort aus dem Rennen genommen wirst, bringt dich ein Shuttlebus zurück ins Ziel nach Lam.

WICHTIGES für StarterInnen

Was muss ich tun, wenn ich das Rennen vorzeitig beende?

Wenn Du das Rennen vorzeitig beendest, dann musst du dich bitte abmelden:

- Entweder direkt bei der **Notfallnummer +49 9943 903583** anrufen,
- und/oder bei der nächstgelegenen Verpflegungsstation abmelden,
- oder beim Schlussläufer abmelden.

Geschieht dies nicht, trägst Du die Kosten für deine Suchaktion. Einen Rücktransport ins Ziel gibt es von der Arber-Bergbahn (Talstation) und von Scheiben (VP3) aus.

Falls Du verletzungsbedingt das Rennen nicht mehr fortsetzen kannst, dann bitte die **Notfallnummer** anrufen und (**wichtig!**) an diesem Ort bleiben bis Rettungskräfte eintreffen!

Was finde ich an den Verpflegungsstationen vor?

	VP1 Eck	VP2 Arber	VP3 Scheiben	VP4 Osser	VP Lohberg
Powerbar Isoactive	✓	✓	✓	✓	✓
Wasser	✓	✓	✓	✓	✓
Cola	✓	✓	✓	✓	✓
Bier (alkoholfrei)	✗	✗	✗	✓	✗
Powerbar Energize Bars	✓	✓	✓	✓	✓
Powerbar True Organic Oat Bars	✓	✓	✓	✓	✓
Powerbar PowerGel	✓	✓	✓	✓	✓
Powerbar PowerGel Shots	✓	✓	✓	✓	✓
Bananen	✓	✓	✓	✓	✓
Äpfel	✓	✓	✓	✓	✓
Nuss-Frucht-Mischung	✗	✓	✓	✓	✓
Cocktailtomaten	✓	✓	✓	✓	✓
Weißbrot	✓	✓	✓	✓	✓
Käsewürfel	✗	✓	✓	✓	✓
Frischkäse	✓	✓	✓	✓	✓
Schokoriegel-Minis	✓	✓	✓	✓	✓
Salzbrezel	✓	✓	✓	✓	✓

Entfernungen der VPs „König vom Bayerwald“

- Verpflegungspunkt 1 (Eck): Kilometer 8,5
- Verpflegungspunkt 2 (Großer Arber): Kilometer 23,7
- Verpflegungspunkt 3 (Scheiben): Kilometer 36
- Verpflegungspunkt 4 (Großer Osser): Kilometer 46,2

Zwischen VP1 und VP2 liegen 15 sehr anspruchsvolle Kilometer. Deckt euch gut mit Getränken und Essen ein. An der Chamer Hütte bei Kilometer 21 befindet sich vor der Hütte ein Trinkwasserbrunnen in Trinkwasserqualität, der zur Wasseraufnahme geeignet ist.

Entfernungen der VPs „Osser-Riese“

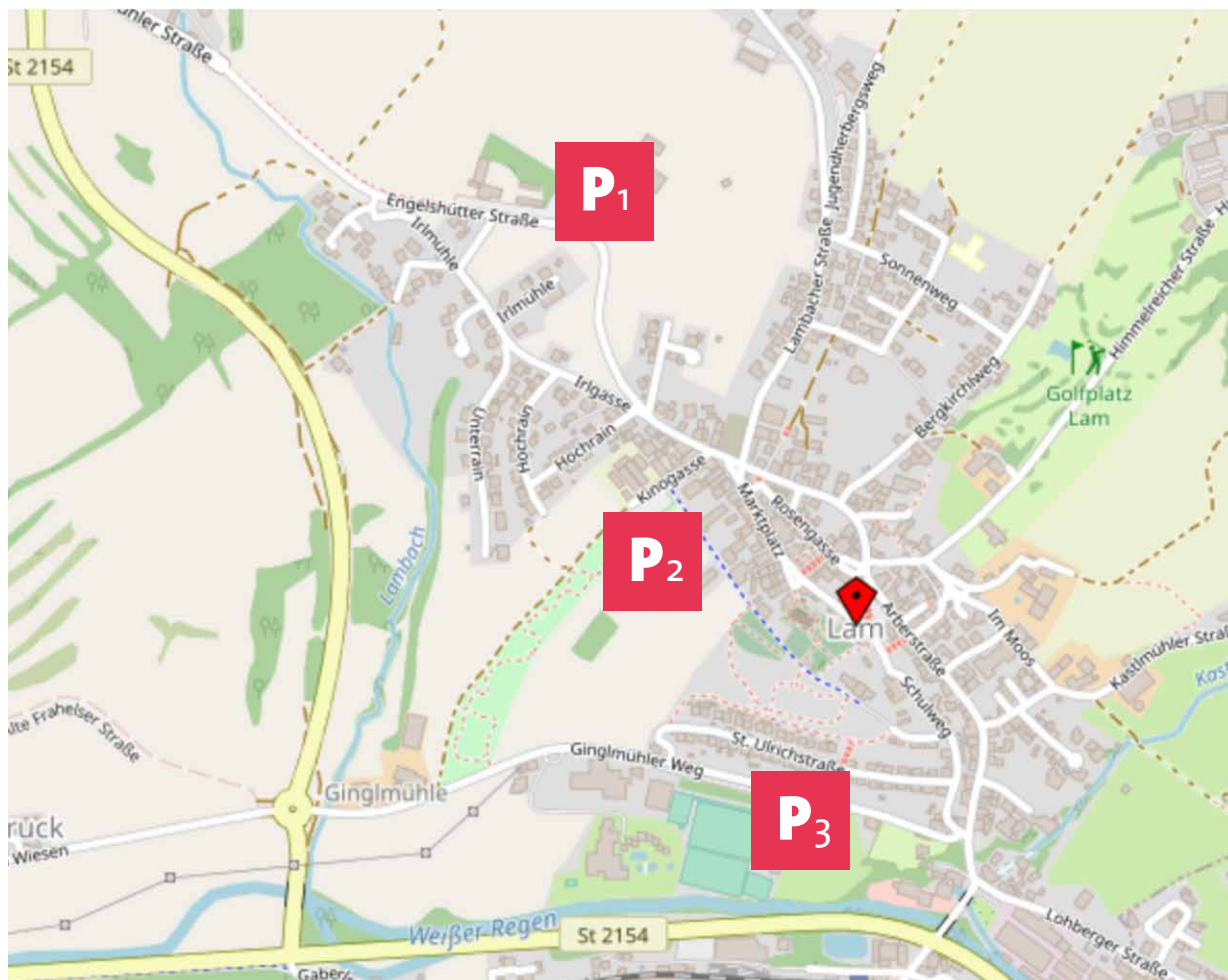
- Verpflegungspunkt 1 (Lohberg): Kilometer 11
- Verpflegungspunkt 2 (Großer Osser): Kilometer 15,5

WICHTIGES für StarterInnen/ZuschauerInnen

Wo kann ich mich umziehen, duschen und massieren lassen?

Deine Wechselkleidung liegt im Race Office in Lam am Marktplatz bereit. Von dort aus ist ein Fußweg von ca. 600m zu den Duschen im Osserbad markiert. Den kostenlosen Massageservice findest du im Race Office im Zielbereich.

Parkplätze in Lam



- P1: Bauhof Lam
- P2: Panoramapark Lam
- P3: Osserbad Lam

WICHTIGES für StarterInnen/ZuschauerInnen

Durchlaufzeiten „König vom Bayerwald“

Ort	Kilometer [km]	Schnellster Läufer	Langsamster Läufer	Cut off
Marktplatz Lam	0	8:00	8:00	
Eck VP1	8,5	8:47	9:30	9:30
Schwarzeck	15	9:24	10:39	
Enzian	18,3	9:42	11:14	
Kleiner Arber	20,7	9:56	11:40	
Großer Arber	23,2	10:10	12:07	
Eisensteiner Hütte VP2	23,7	10:12	12:12	
Kleiner Arbersee	27,6	10:34	12:54	
Reischbrücke	31,9	10:58	13:39	
Scheiben VP3	36	11:21	14:30	14:30
Zwercheck	38	11:33	15:05	
Großer Osser	46	12:17	16:35	
Bergwachthütte VP4	46,2	12:19	16:39	
Kleiner Osser	46,6	12:21	16:59	
Sattel	48,6	12:32	17:19	
Maria Hilf	50,5	12:43	17:55	
Ziel	53,5	13:00	18:30	18:30

Durchlaufzeiten „Osser-Riese“

Ort	Kilometer [km]	Schnellster Läufer	Langsamster Läufer	Cut off
Marktplatz Lam	0	12:00	12:00	
Panoramaweg	1,2	12:06	12:15	
Blaselhöhe	2	12:10	12:26	
Totembrettergruppe	2,7	12:13	12:35	
Maria Hilf	3,8	12:19	12:50	
Bergwerk	5,4	12:27	13:11	
Parkplatz nach Bohatsch	6,3	12:31	13:22	
Eggersberg	8	12:40	13:45	
Schwarzauer Haus VP	11	12:55	14:24	
Wanderparkplatz Osser	12	13:00	14:37	
Forststraße, Osseranstieg	13,3	13:06	14:55	
Großer Osser	15,2	13:16	15:20	
Bergwachthütte VP	15,5	13:17	15:23	
Kleiner Osser	15,8	13:19	15:27	
Sattel	17,9	13:29	15:55	
Maria Hilf	19,8	13:39	16:20	
Ziel	22,8	13:54	17:00	18:30

Wo finden Siegerehrung und Party statt?

Die Siegerehrungen für den „König vom Bayerwald“ und für den „Osser-Riese“ finden ab 18.30 Uhr am Marktplatz in Lam statt.

WICHTIGES für ZuschauerInnen

Welche Zuschauerpunkte bieten sich besonders an?

KÖNIG VOM BAYERWALD

- Schaut euch morgens um 8.00 Uhr den Start in Lam am Marktplatz an!
- Mit dem Auto könnt ihr im Anschluss in ca. 15 Minuten zum Verpflegungspunkt 1 (Eck) fahren, um die LäuferInnen anzufeuern.
- Vom VP1 Eck fahrt ihr in ca. 40 Minuten mit dem Auto zur Talstation im Skigebiet Großer Arber.
ACHTUNG: Diese ist wegen Straßenbauarbeiten zwischen Lohberg und Großer Arber zur Zeit nur über den Fahrtweg Eck–Bodenmais erreichbar.
- Mit der Arber-Bergbahn (50% ermäßigte Gondelfahrt; Gutschein im Starterpaket) kommt ihr zur Verpflegungsstation 2 (Arber) an der Eisensteiner Hütte.
- **ACHTUNG:** Die Verpflegungsstation 3 (Scheiben) ist heuer leider grundsätzlich nicht mit dem Auto zu erreichen. Grund dafür ist ebenfalls der gesperrte Straßenabschnitt zwischen Lohberg und Großer Arber.
- Von der Arber-Bergbahn geht es zurück nach Lam wieder über Bodenmais–Eck.
- Vom Marktplatz in Lam (Start-/Zielberiech) bieten wir einen kostenlosen Shuttle-Service an, der euch zum Osser bringt. In nur ca. 15 Gehminuten gelangt ihr zur vierten und letzten VP am Bergwachthaus. Die ersten LäuferInnen erwarten wir dort gegen 12.20 Uhr.

TIPP! Zuschauer-Hotspot Eck (VP1)

Am Berggasthof Eck gibt es ab 8.45 Uhr eine Bergwertung und die erste Verpflegungsstelle. Es spielt Blasmusik, außerdem werden Kaffee, Kuchen und weitere Kleinigkeiten für Zuschauer angeboten. Eine Einkehr im Berggasthof ist möglich. Die Veranstaltung wird hier fachkundig kommentiert. **Hier steppt der Bär!**

TIPP! Kostenloser Busshuttle zum Osser

Wir bieten euch ab 10.30 Uhr unseren kostenlosen Busshuttle zum Osser. Ab der Tourist-Info Lam pendelt ein Kleinbus (begrenzte Kapazität) zum Kornschlag. Von hier sind es zehn Minuten zum Verpflegungspunkt 4 (Bergwachthütte). Letzte Rückfahrt ist um 16.00 Uhr.

TIPP! Zuschauer-Hotspot Osser

Der Osser wird auch das Matterhorn des Bayerischen Waldes genannt. Unweit vom Verpflegungspunkt 4 liegt das Osserschutzhaus. Dort könnt ihr einkehren. Auch der Kleine Osser und die Osserwiese sind schnell erreichbar.

OSSER-RIESE

Vorschlag 1:

Ihr feuert die LäuferInnen beim Start in Lam an. Anschließend fahrt ihr nach Lohberg (Schwarzauer Haus) und trefft dort erneut auf die LäuferInnen. Dann geht es zurück zum Ziel in Lam.

Vorschlag 2:

Ihr nutzt nach dem Start unseren kostenlosen Busshuttle zum Osser. Ab der Tourist-Info Lam pendelt ein Kleinbus (begrenzte Kapazität) zum Kornschlag. Von hier sind es zehn Minuten zum Verpflegungspunkt 4 (Bergwachthütte). Letzte Rückfahrt ist um 16.00 Uhr (siehe **TIPP! Zuschauer-Hotspot Osser**).

SPONSORENVORSTELLUNG

DYNAFIT ist DER U.TLW-Partner und Hauptsponsor der ersten Stunde

Der U. Trail Lamer Winkel hat sich mit und durch DYNAFIT als eines der beliebtesten Trailrunning-Events in Deutschland etabliert. Vertrauen und gegenseitiger Nutzen sind über die Jahre gewachsen – die beste Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Und genau die wurde vor Kurzem weiterhin besiegelt: **Auch 2025 bleibt DYNAFIT Hauptsponsor des U.TLW**, was uns mächtig stolz macht und Planungssicherheit für die Zukunft gibt!

#SPEEDUP

#SPEEDUP ist die DNA unseres Hauptsponsors DYNAFIT. Die besten AthletInnen dieser Welt vertrauen auf die leichten und hochfunktionalen Produkte von DYNAFIT als kompromissloser Laufpartner für lange, anspruchsvolle Tage auf den Trails.

Outdoor-Physios und DYNAFIT Recreation Area

DYNAFIT ist beim U.TLW 2023 am Freitag, 19. Mai mit einem EXPO-Stand bei der Auftaktveranstaltung vertreten. Hier könnt ihr euch die aktuelle Trailrunning-Kollektion anschauen und direkt Fragen an die Experten stellen. Außerdem habt ihr die Möglichkeit, euch am DYNAFIT-Stand von den „Outdoor-Physios“ tapen zu lassen. Am Samstag, 20. Mai könnt ihr euch im Ziel in der DYNAFIT Recreation Area mit Produkten von Reboots und Blackroll schnell wieder fitte Beinchen machen lassen, um auf der legendären U.TLW-Aftershow-Party ordentlich abrocken zu können.

Als Teilnehmergeschenk erwartet euch dieses Jahr ein DYNAFIT-Headband sowie ein DYNAFIT-Laufrucksack (König vom Bayerwald).



DYNAFIT

6 WICHTIGE ERNÄHRUNGSTIPPS von Powerbar

1. Keine Ernährungsexperimente am Wettkampftag

Die Ernährung unter Belastung kann sowohl eine erfolgreiche Leistung als auch einen Leistungseinbruch (im schlimmsten Falle gar Leistungsabbruch) beeinflussen. Die Rennverpflegung sollte daher unbedingt im Voraus geplant und getestet werden. Die geplante Einnahme von Nahrungsmitteln und Getränken, die an den Verpflegungspunkten erhältlich sind und die du selbst mitnimmst, muss während des Trainings mehrmals getestet werden – nur so bekommst du ein Gefühl, was in welcher Menge zu welcher Zeit kurz vor und während dem Rennen für dich am besten funktioniert. So kannst du unangenehme Überraschungen verhindern.

2. Do's and Dont's vor dem Rennen

Denke daran, dass jeder Sportler einzigartig ist und es daher keine universell beste Ernährungsstrategie gibt. Die letzte große Mahlzeit sollte 3–4 Stunden vor dem Rennen stattfinden. Schwer verdaulich (insbesondere fett- und ballaststoffreiche) Lebensmittel, die in den letzten Stunden vor dem Rennen verzehrt werden, erhöhen das Risiko für Unwohlsein und Magen-Darm-Beschwerden. Auf Salami-Vollkornbrote, Bratkartoffeln/Pommes mit Würstchen und Co. sollte daher besser verzichtet werden. Ungefähr eine Stunde vor dem Rennen kann der Verzehr eines kohlenhydratreichen Snacks wie kleine Reiskuchen, Rosinenbrötchen, Sportriegel oder Gels und etwas Flüssigkeit die optimale Vorbereitung unterstützen.

3. Versorge deinen Körper mit dem richtigen Treibstoff

Kohlenhydrate sind zum Abrufen des vollen Leistungspotentials während eines länger andauernden Laufevents wichtig. Ein häufiger Ernährungsfehler während des Rennens ist neben suboptimaler Flüssigkeitszufuhr entweder der falsche Einnahmezeitpunkt oder die falsche Menge an Kohlenhydraten. Wer sein volles Leistungspotential ausschöpfen will, muss auf eine rechtzeitige und regelmäßige Kohlenhydratzufuhr achten. Die individuelle Verträglichkeit und die absoluten Belastungsintensitäten sind neben der Belastungsdauer ausschlaggebend für die optimale Kohlenhydratmenge. Bei einem Marathonlauf ist beispielweise für die meisten von uns eine Kohlenhydratmenge von 30–60g pro Stunde ideal. Ob reife Bananen, fettarme Reiskuchen, Gels, Sportgetränke oder spezielle Kohlenhydratriegel als Treibstofflieferant besser geeignet sind, muss individuell je nach Präferenz und Verträglichkeit sowie nach Laufintensität entschieden werden. Schnellere Läufer setzen oft ausschließlich auf Flüssignahrung wie Gels und Sportgetränke. Damit eine individuelle Kohlenhydratstrategie zusammengestellt werden kann, sollte man ungefähr wissen, welche Mengen an Kohlenhydraten wo drinstecken. Beispielsweise hat eine mittelgroße Banane Kohlenhydrate von ungefähr 25–30g. Ein Gel pro Beutel typischerweise um die 20–30g und 500ml isotonisches Sportgetränk ungefähr 25–30g. Genaue Kohlenhydratangaben findet man in den Nährwerttabellen auf dem jeweiligen Produktetikett, bei unverpackten Lebensmitteln oder selbstgemachten Snacks können Online-Nährwertrechner hinzugezogen werden. Das Wichtigste: Teste deine individuelle Kohlenhydratstrategie mehrmals vor dem Wettkampf in den Trainingseinheiten – nach dem Motto „Trainiere deinen Darm wie deine Beine.“

4. Richtig trinken

Starte stets mit einer ausgeglichenen Flüssigkeitsbilanz. Während des Rennens sollte auf eine regelmäßige und ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Zu viel Flüssigkeit sowie zu wenig Flüssigkeit können sich negativ auf die Leistung auswirken! Die ideale Flüssigkeitszufuhr von ca. 400–800ml pro Stunde während längerer Belastungen hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z. B. Klima und Wetterbedingungen, individueller Schweißverluste und Belastungsintensität. Spezielle isotonische Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränke können die Wasseraufnahme bei körperlicher Aktivität verbessern. Das Wichtigste: Wähle den für dich am besten geeigneten Flüssigkeitslieferanten – Geschmackspräferenz und Verträglichkeit sind mitentscheidend!

6 WICHTIGE ERNÄHRUNGSTIPPS von Powerbar

5. Koffein – der populäre Leistungsbooster

Koffein gilt als leistungssteigernde Substanz im Sport. Müdigkeit und Anstrengung können weniger ausgeprägt wahrgenommen oder auch die Wachsamkeit und Aufmerksamkeit können verbessert werden (3). Eine Koffeinmenge von beispielsweise 3mg pro Kilogramm Körpergewicht, ungefähr eine Stunde vor einer Ausdauerbelastung eingenommen, kann die Ausdauerleistung steigern (4). Die Koffeinwirkung ist allerdings individuell sehr unterschiedlich. Ob, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Menge Koffein sinnvoll und verträglich ist, muss jeder Sportler individuell im Training ausprobieren.

6. Besser erholen

Nach dem Überqueren der Ziellinie beeinflusst die richtige Wahl an Nährstoffen die Regeneration. Kohlenhydrate werden benötigt, um die körpereigenen Glykogenspeicher (Energiespeicher in Leber und Muskeln) aufzufüllen. Hochwertiges Protein ist hingegen für die Muskelreparatur und zum Aufbau von neuem Muskelprotein wichtig. Flüssigkeit und Elektrolyte (insbesondere Natrium) sind für eine effiziente Rehydratation erforderlich.



Und last, but not least – hier noch ein Rabattcode: **PBULTRALW23**

Mit diesem Code erhältst du **20% Rabatt**. Der Rabatt ist nur für Einkäufe aus Deutschland und Österreich im Powerbar-Onlineshop auf www.powerbar.eu gültig.

Maximaler Rabattwert: 300€. Mindestbestellwert: 30€. Promoartikel ausgeschlossen. Nicht mit anderen Aktionen oder bereits rabattierten Artikeln kombinierbar. Wir behalten uns das Recht vor, den Code zu löschen, wenn es Anzeichen von Missbrauch gibt.

ZUCKERL

15 Prozent Rabatt

Falls ihr für den U.TLW ausrüstungstechnisch noch etwas braucht, dann schaut doch einfach mal im Online-shop von DYNAFIT vorbei oder – noch besser – bei unseren Händlern vor Ort:



Bei **Intersport Wanninger** bekommt ihr mit folgendem **Barcode** in allen Filialen **15 Prozent** auf das gesamte Sortiment (Aktion gültig vom 01.05.2023–30.06.2023; ausgenommen bereits reduzierte Ware):



Sport Raith in Bayerisch Eisenstein gibt ebenfalls **15 Prozent** auf das gesamte Sortiment (Aktion gültig vom 14.05.2023–28.05.2023; ausgenommen bereits reduzierte Ware). Einfach den **Rabattcode -15UTLW** im Sport-Raith-Onlineshop einlösen:

<https://sport-raith.com/discount/-15UTLW?redirect=%2Fcollections%2Fdynafit>