

18. „Naabtal 50“- Ultralauf (mit Marathon/31,1/HM/10 km)

50-Kilometer-Ultralauf: flache Strecke mit Marathon, Dreiviertelmarathon, Halbmarathon und 10 Kilometerlauf

Termin: Sonntag, 18. Oktober 2026, ab 9 Uhr

Veranstaltung: Trainingsmarathon und Ultra zur Erhaltung der Fitness nach den Regeln der Zählordnung des 100 Marathon Clubs

Start/Ziel: Schulstraße 1 in 93182 Duggendorf (Kreis Regensburg)

Strecke: Die Strecke führt die Schulstraße und die Friedrich-von-Schiller Straße hinab zur Hauptstraße und weiter zur Naabbrücke, die man überqueren muss. Nach der Brücke (also auf der gegenüberliegenden Uferseite) geht es RECHTS den Fluss abwärts auf dem Radweg nach Pielenhofen, immer am Fluss entlang weiter Richtung Distelhausen, Deckelstein nach Ebenwies.

Die Wende für die 10-Kilometer ist in der Ortsmitte Pielenhofen bei Kilometer 5 am Spielplatz. 150 Meter vor dem Fahrbahnteiler ist die WENDE. Sie ist mit einem farbigen Punkt auf dem Asphalt deutlich markiert. Auf dem gleichen Weg geht es zurück in den Start-/Zielbereich in die Schulstraße.

Für die längeren Strecken (ab Halbmarathon) kommt nach 10,6 Kilometern in der Mitte von Ebenwies die Wendemarkierung. Sie ist mit einem farbigen Punkt auf dem Asphalt deutlich markiert. Auf gleichem Weg geht es zurück in die Schulstraße, wo der Biertisch mit den Getränken im Carport umrundet werden muss.

Getränkeversorgung: Am Ortsausgang Pielenhofen - bei Kilometer 6 bzw. auf dem Rückweg ist es der Kilometer 15 - steht ein Tisch mit einer Kiste, die als Getränkedepot genutzt werden kann. Wer dort Eigenverpflegung deponieren möchte, kann dies ab 8.15 Uhr morgens tun.

Die Strecken wurden mit dem Präzisionsmessrad vermessen.

Naabtal 50 Ultra XXL: 1 Halbmarathon + 1 Dreiviertelmarathon + 1 Zehner = 62,3 km (für 5-Star-Medal-Anwärter)

Naabtal 50 Ultra: 2 Runden = 42,3 km + eine 7,7 km Runde (bis Ortsschild Pielenhofen und zurück) = 50 km

Marathon: 2 Runden = 42,3 km

Dreiviertelmarathon: 1 x Runde 21,15 km + 1 x Runde 10 km = 31,15 km

Halbmarathon: 1 x Runde bis Ebenwies und zurück = 21,15 km

Trail-Halbmarathon: 2 Runden via GPX-Track über je 10,6 Kilometer mit knapp 300 Höhenmetern.

10 Kilometer: 1 x Runde bis Pielenhofen Spielplatz und zurück = 10 km

Orga-Team: Andreas Brey (laufiebe.tumblr.com) & friends, Schulstraße 1 93182 Duggendorf

Startgeld: 0 Euro - Spendenbox im Ziel-Bereich für den Verein Krebskranker und Körperbehinderter Kinder Ostbayern

Teilnehmerlimit: 30 Teilnehmer/innen, Mindestteilnehmerzahl 3

Anmeldung: ab sofort per E-Mail (andreasbrey@gmx.de) bis zum Erreichen des Teilnehmerlimits, alternativ bis zum Vorabend möglich. Pflichtangaben: Name, Jahrgang, Wohnort und geplante Streckenlänge, optional: Verein

Abmeldung: Um Nachrückern eine Chance zu geben, ist eine Abmeldung per E-Mail sehr wichtig

Auszeichnungen: Medaillen gibt es direkt im Zielbereich, Urkunden per pdf auf Anforderung. Die Ergebnisliste ist nach dem Lauf online unter laufiebe.tumblr.com abrufbar.

Verpflegung: Wasser, Kaffee, Softdrinks, Salzstangen, Kekse, Kuchen. Bitte einen eigenen Trinkbecher oder eine Trinkflasche mitbringen.

Zeitlimit: 9:30 Stunden plus Toleranz (nach Absprache mit dem Veranstalter)

Parkplätze: Am Gemeindezentrum und am Sportplatz (200 Meter entfernt) ausreichend vorhanden.

Hinweis: Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Gefahr an diesem nicht angemeldeten Lauf teil. Für Diebstahl und Schadensfälle aller Art wird keine Haftung übernommen! Umkleidemöglichkeiten, sanitäre Einrichtungen und Sanitätsdienst sind nicht vorhanden! Die Aktiven bestätigen mit ihrer Anmeldung, dass sie damit einverstanden sind, dass sämtliche Fotos und Daten, die im Zusammenhang mit dem Lauf stehen, ohne Vergütungsansprüche für Sportberichte auf Internetseiten genutzt werden dürfen! Wir behalten uns vor, Anmeldungen - ohne Angabe von Gründen - abzulehnen.

Folgt uns auf Facebook und Instagram unter „Naabtal 50 Ultralauf“