



# SALOMON KEEP ON RUNNING ST. WENDEL

## 1. – 3. Oktober 2011



**Vielfältig – abwechslungsreich – spannend:**  
Je nach persönlicher Fitness kann man an einem oder zwei Tagen individuell starten – oder am Sonntag als Finisher des Triple-Trail einlaufen!

### KEEP ON RUNNING – DAS PROGRAMM

#### SAMSTAG, 01.10.2011

12.00 – 18.30 Registrierung Teilnehmer auf dem Schlossplatz  
18.30 Briefing 1. Rennen  
Gepäckabgabe in der Lounge im Rathaus  
19.00 Start CityNight-Sprint über 3,1 km  
19.00 – 21.00 Pasta-Party im Saalbau  
ab 19.00 Massage im Saalbau  
20.30 Siegerehrung im Saalbau, Briefing 2. Rennen

#### SONNTAG, 02.10.2011

10.00 – 19.00 Registrierung Teilnehmer auf dem Schlossplatz  
Gepäckabgabe in der Lounge im Rathaus  
12.00 Start Spiemont-Trail über 30,7 km  
ab 12.00 Massage im Saalbau  
15.30 – 18.00 Pasta-Party im Saalbau, Bilder des Tages  
18.00 Siegerehrung im Saalbau, Briefing 3. Rennen

#### MONTAG, 03.10.2011

08.00 – 09.30 Registrierung Teilnehmer auf dem Schlossplatz  
Gepäckabgabe in der Lounge im Rathaus  
10.00 Start Bosenberg-Trail über 18,8 km  
ab 10.00 Massage im Saalbau  
10.15 Kids- und Family-Trail  
11.30-14.30 Pasta-Party im Saalbau, Bilder des Tages  
14.00 Gesamtsiegerehrung im Saalbau



**Diverse – full of variety – exciting:** Start on one or two days, depending on your level of fitness – or celebrate Sunday as a finisher of the Triple-Trail!

### KEEP ON RUNNING – THE PROGRAMME

#### SATURDAY, OCT. 1, 2011

12:00 – 18:30 Registration at Schlossplatz  
18:30 Briefing 1. race  
Luggage deposit in the lounge of the city hall  
19:00 Start CityNight-Sprint of 3.1 k  
19:00 – 21:00 Pasta-Party at Saalbau  
from 19:00 Massage service at Saalbau  
20:30 Award ceremony at Saalbau, briefing 2. race

#### SUNDAY, OCT. 2, 2011

10:00 – 19:00 Registration at Schlossplatz  
Luggage deposit in the lounge of the city hall  
12:00 Start Spiemont-Trail of 30.7 k  
from 12:00 Massage service at Saalbau  
15:30-18:00 Pasta-Party at Saalbau, pictures of the day  
18:00 Award ceremony at Saalbau, briefing 3. race

#### MONDAY, OCT. 3, 2011

08:00 – 09:30 Registration at Schlossplatz  
Luggage deposit in the lounge of the city hall  
10:00 Start Bosenberg-Trail of 18.8 k  
from 10:00 Massage service at Saalbau  
10:15 Kids- and Family-Trail  
11:30-14:30 Pasta-Party at Saalbau, pictures of the day  
14:00 Final award ceremony at Saalbau



### DIE STRECKEN

#### CITYNIGHT-SPRINT

**(3,1 KM, 018 HM – Samstag, 01.10. Start 19.00 Uhr Schloßplatz)**  
Ein Traillauf quer durch historische Altstadt, Fußgängerzone und Stadtpark. Gespickt mit Hindernissen, Ecken und Kanten.

#### SPIEMONT-TRAIL

**(30,7 KM, 887 HM – Sonntag, 02.10. Start 12.00 Uhr Schloßplatz)**  
Ein raues Laufabenteuer auf traumhaften Singletrails durch unberührte Naturschönheit rund um einen der St. Wendeler Hausberge, den Spiemont.

#### BOSENBERG-TRAIL

**(18,8 KM, 707 HM – Montag, 03.10. Start 10.00 Uhr Schloßplatz)**  
Up- und Downhills im Stakkato sowie knifflige Geländepassagen rund um St. Wendels Bosenberg.

#### KIDS- UND FAMILY-TRAIL

**(ca 1 KM, Montag, 03.10. Start 10.15 Uhr Schloßplatz)**  
Ein Kinder- und Familienrennen durch die Innenstadt. Auf ca. 1 KM Länge sollen auch die Jüngsten ihre Begeisterung für's Laufen entdecken. Auch die Eltern sind willkommen! Der Lauf ist kostenfrei, jeder bekommt eine Startnummer, die Kinder erhalten im Ziel eine Medaille.

### COURSES

#### CITYNIGHT-SPRINT

**(3.1 k, 0.18 m altitude difference – Saturday, Oct. 1, Start 19:00 at Schloßplatz)** A trail run across the historical old town, the pedestrian area and the city park. Full of obstacles, nooks and corners.

#### SPIEMONT-TRAIL

**(30.7 k, 887 m altitude difference – Sunday, Oct. 2, Start 12:00 at Schloßplatz)** A tough running adventure on fantastic single trails right through the unspoiled beauty of nature around one of St. Wendel's local mountains, Mount Spiemont.

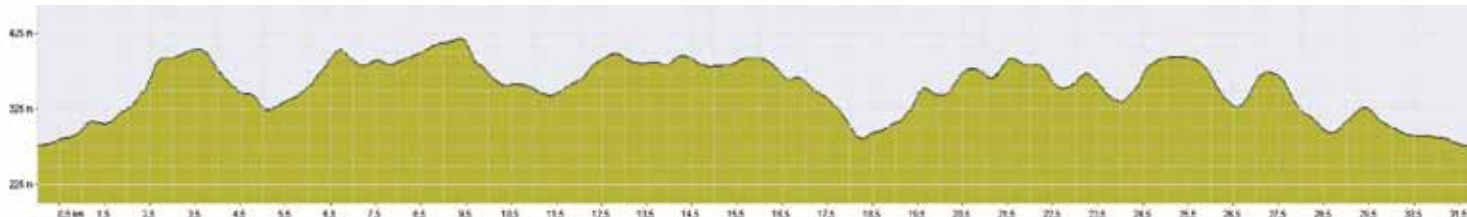
#### BOSENBERG-TRAIL

**(18.8 k, 707 m altitude difference – Monday, Oct. 3, Start 10:00 at Schloßplatz)** Staccato up and downhill as well as runs through most difficult terrain around St. Wendel's highest mountain, Mount Bosenberg.

#### KIDS- UND FAMILY-TRAIL

**(about 1 k – Monday, Oct. 3, 2011, Start 10:15 at Schloßplatz)**  
A run for kids and family around St. Wendel's city center. During the 1 km course the children may get into trail-running as well. Parents are welcome too. The run is free of charge, every participant gets a start number tag, all the kids will receive a medal at the finish.

#### SPIEMONT-TRAIL: 2.10.2011: 30,7KM, 887HM



#### BOSENBERG-TRAIL: 3.10.2011: 18,8KM, 707HM



WWW.KEEP-ON-RUNNING.COM



## KEEP ON RUNNING ST. WENDEL

### 1. CITYNIGHT-SPRINT STARTERPACKAGE: EUR 15,-

- Große Verpflegung (Energieriegel, Früchte, Sportgetränke u.v.m.) im Ziel
- Startnummern und Zeitnahme, Startnummerngürtel
- Kostenfreies Parken auf ausgewiesenen Parkplätzen
- 1 x Pasta-Party
- Ergebnislisten-Download über die homepage

### 2. SPIEMONT-TRAIL STARTERPACKAGE: EUR 55,- BOSENBERG-TRAIL STARTERPACKAGE: EUR 50,-

- 1 KEEP-ON-RUNNING-ST. WENDEL-Streckenplan mit Höhenprofil pro Run
- 1 x Pasta Party
- Kleine Verpflegung vor dem Start und auf der Strecke
- Große Verpflegung (Energieriegel, Früchte, Sportgetränke u.v.m.) im Ziel
- Shuttle-Pendel vom Zielbereich zum Sportzentrum (Duschen)
- 1 Event T-Shirt (bitte Größe angeben)
- Startnummern und Zeitnahme, Startnummerngürtel
- Kostenfreies Parken auf ausgewiesenen Parkplätzen
- Ergebnislisten-Download über die homepage

### 3. TRIPLE-TRAIL STARTERPACKAGE (ALLE 3 RENNEN) EUR 99,-

- 1 KEEP-ON-RUNNING-ST. WENDEL Trailbook
- 3 x Pastaparty
- Kleine Verpflegung vor dem Start und auf der Strecke
- Große Verpflegung (Energieriegel, Früchte, Sportgetränke u.v.m.) im Ziel
- 1 Event T-Shirt (bitte Größe angeben)
- Medaille im Ziel
- Salomon Finisher-Shirt
- Urkunde und Ergebnisliste zum Download
- Startnummern und Zeitnahme, Startnummerngürtel
- Kostenfreies Parken während des gesamten Wochenendes
- Freier Eintritt in's Wendelinusbad (nach Vorzeigen der Startnummer) und Vergünstigungen für ev. Begleitungen
- Shuttle-Pendel vom Hotel an/ab Start/Ziel
- Shuttle-Pendel vom Zielbereich zum Sportzentrum (Duschen)
- kostenfreie Übernachtung in der Nikolaus-Obertreis-Schule

**ANMELDUNG:** ONLINE-Anmeldung unter [www.keep-on-running.com](http://www.keep-on-running.com). Die Anmeldung ist erst nach Eingang des Startgeldes gültig. Der Teilnehmer erhält dann ein Bestätigungsschreiben mit weiteren Infos.

#### ZAHLUNGSBEDINGUNGEN:

**Für Teilnehmer mit deutscher Kontoverbindung:** Per Abbuchung von PLAN B event company GmbH, Birkenleiten 33, 81543 München.

**Für ausländische Teilnehmer:** Per Überweisung an:

Bankhaus Donner & Reuschel München  
IBAN-KontoNr. DE 26200303000365854501, BIC-Code: CHDBDEHXXX

**UNTERKUNFT:** [www.sankt-wendeler-land.de](http://www.sankt-wendeler-land.de)

**WERTUNGSKATEGORIEN:** In den folgenden Kategorien kann gestartet werden:

**MEN, MASTER-MEN** (über 50 Jahre, Stichtag ist der 01.10.2011), **WOMEN** und **MASTER-WOMEN** (über 50 Jahre, Stichtag ist der 01.10.2011)

**Nur beim CityNight-Sprint:**

**JUNIOREN** (14 – 17 Jahre, EUR 7,50, nur mit schriftlicher Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten und deren Personalausweis).

**MANNCHAFTSWERTUNG** für sportbegeisterte Firmen und Vereine. Gemeldet wird ab 3 Personen; Startgeld EUR 10,00 pro Person.

Die schnellste und die Mannschaft mit den meisten Läufern sowie die 1. bis 3. Junioren kommen auf's Treppchen.

**TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN:** Teilnahmeberechtigt sind alle gesunden, erfahrenen und gut trainierten Läufer. Die Teilnehmer müssen mindestens 16 Jahre alt sein. Teilnahme bei 16-17 Jährigen nur mit schriftlicher Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten und deren Personalausweis. Jeder/ jede Teilnehmer/-in trägt die volle persönliche Verantwortung für seinen/ihren Gesundheitszustand. Teilnehmen kann jeder, der sich ordnungsgemäß angemeldet hat und im Besitz einer offiziellen Startnummer für den jeweiligen Lauf des Events ist.

**STARTNUMMER, LEADERTRIKOTS UND FINISHER-SHIRT:** Die Startnummer ist persönlich und nicht übertragbar. Der Transponder in der Startnummer wird vor dem Start, an Kontrollstellen und im Ziel mittels Scanner eingelesen. Achtung: Transponderpfand (EUR 50,-) bitte bei der Startnummernausgabe cash bereit halten! Im Zieleinlauf muss die Startnummer vorne getragen werden (für Foto und Moderator). Die Gesamtbesten jeder Kategorie, die den Triple-Trail gebucht haben, erhalten bereits am ersten Tag ein Leadertrikot. Dieses muss getragen werden. Das Finisher-Shirt erhalten diejenigen, die alle 3 Rennen Start/Ziel beendet und somit jeden Meter der Strecke absolviert haben. Jeder Teilnehmer erhält zu seinen gebuchten Rennen jeweils eine neue Startnummer. Triple-Trail-Bucher erhalten **eine** Startnummer für alle 3 Rennen in einer gesonderten Farbe.

**GELD-UND SACHPREISE:** Insgesamt werden EUR 10.000,- in Geld- und Sachpreisen unter den Gesamtsiegern des Triple-Trail in den einzelnen Kategorien ausgeschüttet. Die Auszahlung des Preisgeldes erfolgt direkt im Anschluss an die Siegerehrung im Saalbau. Bei Nichtabholung kommt der Betrag einer gemeinnützigen Einrichtung zugute. Den jeweiligen Tagessiegern winken wertvolle Sachpreise.

**HAFTUNG:** Der Sportler muss bei der Registrierung einen Haftungsausschluss unterschreiben. Veranstalter, Ausrichter und Sponsoren übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, Verletzungen, die der Teilnehmer erleidet. Bedingungen für die Teilnahme ist, dass der Teilnehmer seine Zustimmung gibt, Gefahren gegen seine Person und sein Eigentum, die sich aus der Durchführung der Veranstaltung ergeben, selbst zu tragen und keine Forderungen gegen Personen, Institutionen oder Firmen, die die Veranstaltung durchführen oder durchgeführt haben, zu erheben.

**ABMELDUNG DURCH DEN TEILNEHMER:** Bei Abmeldung von akzeptierten Teilnehmern bis 4 Wochen vor dem Event erhalten sie ihre Startgebühr abzgl. EUR 8,- Vorbereitungs- und Bearbeitungsgebühr zurück. Abmeldungen nach diesem Tag werden storniert, die Teilnehmergebühr zu 100% einbehalten.

**FÜR WEITERE FRAGEN:** PLAN B event company GmbH,  
Tel. 0049-(0)89-651 299 30, Fax: 0049-(0)89-651 299 44,  
[info@keep-on-running.com](mailto:info@keep-on-running.com). Presse: [Harald.Bajohr@planb-event.com](mailto:Harald.Bajohr@planb-event.com)



### 1. CITYNIGHT-SPRINT STARTERPACKAGE: EUR 15,-

- Large food and drink supply (energy bars, fruit, sports drinks, etc.) at the finish
- Start number tags and timing, start number belt
- Free parking at the designated parking areas
- 1 x Pasta-Party
- Download of result lists on our homepage

### 2. SPIEMONT-TRAIL STARTERPACKAGE: EUR 55,- AND/OR BOSENBERG-TRAIL STARTERPACKAGE: EUR 50,-

- 1 KEEP-ON-RUNNING-ST. WENDEL-course map with altitude profiles per run
- 1 x Pasta Party
- Some snacks and refreshments before the start and along the course
- Large food and drink supply (energy bars, fruit, sports drinks, etc.) at the finish
- Shuttle-Service from the finish area to the sports center (showers)
- 1 Event T-Shirt (please specify size)
- Start number tags and individual timing, start number belt
- Free parking at the designated parking areas
- Download of result lists on our homepage

### 3. KEEP-ON-RUNNING TRIPLE TRAIL STARTERPACKAGE (ALL 3 RACES): EUR 99,-

- 1 KEEP-ON-RUNNING-ST. WENDEL Trail Book
- 3 x Pasta-Party
- Some snacks and refreshments before the start and along the course
- Large food and drink supply (energy bars, fruit, sports drinks, etc.) at the finish
- 1 Event T-Shirt (please specify size)
- Medal at the finish
- Salomon finisher-Shirt
- Certificate, result list for download
- Start number tags and daily timing, start number belt
- Free parking during the whole weekend
- Free admission to Wendelinusbad (upon presenting your start number) and discounts for accompanying persons
- Shuttle-Service from the hotel to/from start/finish
- Shuttle-Service from the finish area to the sports center (showers)
- Cost-free accomodation at Nikolaus-Obertreis-Schule

**REGISTRATION:** Online at [www.keep-on-running.com](http://www.keep-on-running.com). Registrations are not valid until the entry fee has been received. Upon receipt of the entry fee the participant will receive a confirmation containing further information.

#### TERMS OF PAYMENT:

**Foreign participants:** by money transfer: Bankhaus Donner & Reuschel München  
IBAN-account nb. DE 26200303000365854501, BIC-Code: CHDBDEHXXX

**ACCOMMODATIONS:** [www.sankt-wendeler-land.de](http://www.sankt-wendeler-land.de)

**RANKING CATEGORIES:** You can start in the following categories:

**MEN, MASTER-MEN** (age 50+, cut-off date Oct 1, 2011), **WOMEN** and **MASTER-WOMEN** (age 50+, cut-off date Oct 1, 2011).

**Only at the CityNight-Sprint: JUNIORS** (age 14 – 17, EUR 7,50, only with consent form of parent or legal guardian and his/her identity card).

**TEAM RANKING** for sports enthusiastic companies and sports clubs! Teams must be a minimum of 3 persons; the entry fee is EUR 10,- per person. The fastest team and the team with the most runners get on the podium.

**CONDITIONS OF PARTICIPATION:** Eligible for participation are all healthy, experienced, and well-trained runners. Participants must be at least 16 years old (only with consent form of parent or legal guardian and his/her identity card). Each participant is fully responsible for his/her state of health. Everybody may participate who has properly registered and who holds the official start number tag of the actual run.

**START NUMBER, LEADER JERSEY AND FINISHER-SHIRT:** The start number tag is individual and non-transferable. The transponder chip within the start number tag will be scanned before the start, at check points, and at the finish. Attention: Please have your deposit for the transponder chip ready at the start (EUR 50,- in cash!) At the finish the start number tag must be worn on the front of the shirt (for photos). The overall leaders in each category who have booked the Triple Trail (all 3 days) will receive a leader jersey at the first day of the event. Wearing this jersey is mandatory. The finisher shirt will be given to those participants who complete all 3 races, i.e. who have covered every meter of the course. Participants will receive a new start number tag for each race they have booked. Runners who have booked the Triple Trail receive one start number tag in a different color valid for all races.

**PRIZES AND PRIZE MONEY:** There will be a total of EUR 10,000 in prize money and special prizes given to the overall winners of the Triple-Trail in the individual categories. Prize money will be paid directly after the award ceremony at Saalbau. If the prize money is not collected it will be donated to charity. There will be special prizes for the winners of the day.

**LIABILITY:** The athlete must sign a liability disclaimer during accreditation. Organizers, promoters, and sponsors do not claim liability for any damages or injuries the participant may sustain. Prerequisite for taking part in the event is the participant's acknowledgement to be solely responsible for any risks arising out of participating in the event and not to make any claims against persons, organizers, or companies that are or were involved with carrying out the event.

**CANCELLATION BY THE PARTICIPANT:** In case of cancellation up to 4 weeks prior to the start participants will be receive a refund of their entry fee minus EUR 8 in service charges. In case of cancellations later than that the full entry fee will remain with the organizers and there will be no refunds.

**FURTHER QUESTIONS:** PLAN B event company GmbH,  
Tel. 0049-(0)89-651 299 30, Fax: 0049-(0)89-651 299 44,  
[info@keep-on-running.com](mailto:info@keep-on-running.com). Press: [Harald.Bajohr@planb-event.com](mailto:Harald.Bajohr@planb-event.com)

[WWW.KEEP-ON-RUNNING.COM](http://WWW.KEEP-ON-RUNNING.COM)



## UNSERE ANDEREN EVENTS | OTHER EVENTS



[www.zugspitz-ultratrail.com](http://www.zugspitz-ultratrail.com)



[www.4-trails.com](http://www.4-trails.com)



[www.transalpine-run.com](http://www.transalpine-run.com)



[www.trailrun-worldmasters.com](http://www.trailrun-worldmasters.com)