

# Hart - Härter - PUM!!!

# 11 PUM 11

Ausschreibung: **11. PUM - 12.4. 2025**

Liebe Ultraläuferinnen, liebe Ultraläufer,

speziell für Euch und für mehrere karitative Einrichtungen  
veranstalten wir wie immer Anfang April den Int.  
OSnabrücker PiesBERG Ultramarathon (PUM).

Der nördlichste Berg Ultra Deutschlands findet am **12.4.2025**  
statt und ist bereits für viele von Euch ein fester Termin im  
Laufkalender.

**Ihr dürft Euch auf den 11. PUM freuen.**

Auch 2025 gibt es kleine Veränderungen – wir sind ständig  
um Optimierungen bemüht!

Du sagst spontan: „Da bin ich dabei!“

Überlege es Dir gut, denn 63,3 km, 2220 Hm und 3426  
Treppenstufen sind KEIN Sonntagsspaziergang.

Du wirst Dich vermutlich unterwegs mehrmals fragen:  
„Warum tue ich mir das an?“

Schaue Dir zur Einstimmung einfach die Filme, Bilder und  
Berichte der vergangenen Jahre im Archiv dieser HP an oder  
lass Dich von einem der vielen “ Wiederholungstäter“ (die  
gibt es wirklich) inspirieren, denn es gilt nur:

# GANZ oder GAR Nicht!

## Termin:

Gestartet wird am **12.4.2025** um **7.30 Uhr** auf der Sportanlage der Spvg. Haste, **Fürstenauer Weg 100, 49090 Osnabrück**, wo ausreichend Parkmöglichkeit besteht und ab **6 Uhr** die Startunterlagen abgeholt werden können.

**Zielschluss** ist dann, wenn die letzte Läuferin/der letzte Läufer das Ziel erreicht hat.

Es gibt aber eine **RoteLaternenSchlussZeit**.

Für die Auszeichnung mit der begehrten Roten Laterne als letzte Läuferin/letzter Läufer ist ein Finish bis **18:29 Uhr** erforderlich.

## Anmeldung und Teilnehmerlimit:

Die Anmeldung ist am **1.9.2024 ab 0 Uhr** möglich.

**Wir erwarten, dass Du die Ausschreibung sorgfältig gelesen hast, bevor Du Dich anmeldest!**

**Neu:** Es gibt insgesamt **180** Startplätze!

Von den 180 Startplätzen sind **50** den Frauen vorbehalten!

**Da wir das Teilnehmerlimit auf 180 (statt 150) erhöht haben, wird es keine Warteliste geben.**

**Startplätze können dann nur noch nach persönlicher Rücksprache mit dem Veranstalter vergeben werden.**

Das Startgeld beträgt **75 Euro!**

Nach Deiner Anmeldung erhältst Du eine Bestätigungsmail, in der auch die Bankverbindung enthalten ist, auf die das Startgeld innerhalb von **7 Tagen** zu überweisen ist.

**Erst nach Eingang des Startgeldes ist Deine Anmeldung gültig und Dein Startplatz sicher.**

**Sollte das Startgeld innerhalb einer Woche nicht eingegangen sein, wird die Anmeldung automatisch storniert.**

**Eine erneute Erinnerung erfolgt nicht!**

Über zusätzliche Spenden freuen wir uns bzw. die karitativen Einrichtungen, die wir unterstützen, natürlich immer.

**Der Veranstalter behält sich vor, Teilnehmer ohne Angabe von Gründen abzulehnen.**

**Im Falle einer Abmeldung oder eines Nichtantritts wird das Startgeld NICHT erstattet, sondern in voller Höhe dem guten Zweck zugeführt!**

Die Übertragung eines Startplatzes auf eine andere Person oder eine Gutschrift auf das folgende Jahr ist **NICHT** möglich!

**Briefing:**

20 Minuten vor dem Start findet ein Briefing statt, das für alle verpflichtend ist.

## **Strecke:**

Nach einem Auftaktstück (ca. 750 Meter) sind 6 Runden (je 10,3 Km) durch den herrlichen PiesBERG zu bewältigen. Die äußerst anspruchsvolle und abwechslungsreiche Strecke durch eine wunderschöne Naturlandschaft bietet tolle Ausblicke auf die Stadt Osnabrück und umzu.

Du kannst Dich auf ein ständiges Auf und Ab, auf trailiges Gelände, viele Treppenstufen, Höhenmeter, Natur pur und und und ... freuen.

Nach den 6 Runden führen die letzten Meter dann nur noch bergab ins Ziel.

Die Strecke wird mit Pfeilen und Flatterbändern deutlich markiert.

## **Verpflegung**

Wir bieten wieder einen Verpflegungspunkt am Parkplatz an der Deponie an (Ende der Runde), betreut von Verpflegungschefin und Orga Mitglied Elke Werner und ihrem engagierten Helferteam.

Hier bekommst Du alles, was Dein Ultramagen benötigt. Wir sind auch in diesem Jahr bemüht, unser Sortiment - Euren Wünschen entsprechend – zu optimieren.

Zusätzlich gibt es noch **eine Getränkestelle**, die sich in unmittelbarer Nähe der Windräder befindet.

Diese Station passierst Du zweimal, sodass Du insgesamt an drei Verpflegungsstellen pro Runde versorgt wirst.

### **Achtung:**

**An den Versorgungspunkten gibt es KEINE Trinkbecher, das bedeutet, dass Du einen eigenen Trinkbecher (Faltbecher) mitführen musst.**

Im Übrigen erachten wir es als selbstverständlich, dass die einzigen Spuren, die Du im Gelände hinterlässt, Deine Fußspuren sind.

Das Vereinslokal der Spvg. Haste bietet vor dem Lauf ein Frühstück und nach dem Lauf Getränke und Speisen zu günstigen Konditionen an.

Es wäre schön, wenn möglichst viele Läuferinnen und Läufer (und Begleitungen) von diesem Angebot Gebrauch machen, denn es ist die einzige Einnahmequelle des Sportvereins (Räumlichkeiten, Duschen, Toiletten, Umkleieräume, Parkplätze, etc. stellt uns die Spvg. Haste kostenfrei zur Verfügung.).

Aus diesem Grund verzichten wir auch auf eine umfangreiche Zielverpflegung und stellen lediglich Mineralwasser bereit.

### **Pflichtausrüstung:**

Du bist alt genug und weißt selbst am besten, was Du für einen Ultralauf benötigst.

Deshalb verzichten wir auf eine Pflichtausrüstung, empfehlen lediglich dringend, ein Handy mitzunehmen und dort eine Notfallnummer (die Du rechtzeitig vor dem Lauf erhältst) einzuspeichern.

Dass Du Trailsschuhe (und keine Sambapuschen) trägst, sollte selbstverständlich sein.

Du hast die Möglichkeit, Wechselkleidung abzugeben (lediglich einen Beutel oder eine Tasche den/die Du selbst mitbringen und mit Deinem Namen versehen musst), die wir im Start / Zielbereich sammeln und dann zum Hauptverpflegungspunkt bringen.

### **Sanitätsdienst:**

Auch 2025 wird das DRK Wallenhorst unsere Veranstaltung wieder ganztägig professionell begleiten.

### **Duschen, Toiletten und Umkleidemöglichkeiten:**

Duschen, Toiletten und Umkleidemöglichkeiten sind im Start – und Zielbereich ausreichend vorhanden.

Am Hauptverpflegungspunkt (am Ende der Runde) wird es eine mobile Toilette geben.

### **Massagen:**

Nach dem Lauf gibt es die Möglichkeit (gegen eine freiwillige Spende) eine Massage in Anspruch zu nehmen.

Christian Wichert und sein Team vom Gesundheitszentrum rehaaktiv Osnabrück stehen Dir nach Deinem Zieleinlauf zur Verfügung.

## **Siegerehrung und Auszeichnungen:**

**Alle**, die das Ziel nach 6 Runden erreichen, sind FINISHER und erhalten

- eine tolle Medaille
- eine spezielle Urkunde
- ein auffälliges Finisher Shirt
- einen Eintrag bei der DUV

Wir beginnen mit der Siegerehrung um **18.30 Uhr**.

Gerne möchten wir jeden Finisher/jede Finisherin persönlich ehren.

Außerdem wird es zahlreiche weitere Ehrungen geben:

- jüngste/älteste Teilnehmerin/Teilnehmer
- weiteste Anreise
- schnellstes Ehepaar
- Rote Laterne
- evtl. Jubiläumslauf (z.B. 100. Marathon/Ultra, etc. Das müsstet Ihr uns bitte vorher mitteilen.)

Es gibt auch 2025 wieder viele Freistarts für lukrative Marathon – und Ultralaufveranstaltungen, Gutscheine und Sachpreise zu gewinnen.

Geplant ist, diese im Rahmen der Siegerehrung zu verlosen. Gewinnen können nur diejenigen, die bei der Siegerehrung anwesend sind.

**Wenn es besondere Umstände erfordern, behält sich der Veranstalter vor, den Ablauf der Siegerehrung zu ändern.**

## **WICHTIGES:**

- Mit Deiner Anmeldung bestätigst Du, dass Du die Ausschreibung vollständig gelesen hast und diese akzeptierst.
- Neuigkeiten, evtl. Änderungen, etc. erfährst Du immer auf unserer HP unter **AKTUELLES**. Wir erwarten, dass Du Dich nach Deiner Anmeldung dort regelmäßig informierst und nicht irgendwann sagst: „Das wusste ich nicht!“
- Bewusstes Abkürzen, Müllentsorgung in der Natur oder ähnliches unsportliches Verhalten führt sofort zur Disqualifikation und zum Ausschluss von zukünftigen PUM Veranstaltungen.
- Mit dem PUM wollen wir Euch einen tollen Tag beschern, außerdem wollen wir die HelpAge Kampagne „Jede Oma zählt“, das Osnabrücker Frauenhaus, den Kinderschutzbund Osnabrück und die Wärmestube mit

dem finanziellen Überschuss unterstützen.  
2024 konnten wir 8000 Euro für den guten Zweck zur Verfügung stellen.

### **Haftungsausschluss:**

Mit der Anmeldung für den PUM versichert jede Läuferin/jeder Läufer, für eine derartige Veranstaltung ausreichend trainiert zu sein und auf eigenes Risiko zu laufen.

Beim Abholen der Startunterlagen ist von jeder Teilnehmerin/von jedem Teilnehmer des PUM zusätzlich folgende Haftungsausschlusserklärung unterschrieben vorzulegen (Einfach das Formular ausdrucken, sorgfältig durchlesen, unterschreiben und beim PUM abgeben).

Ohne diese Erklärung **KEIN START!**

### **Euer PUM Orga Team**

(Elke, Andreas, Mathias, Günter)

## Haftungsausschlusserklärung

**11. PUM am 12.4.2025**

Name: \_\_\_\_\_

1. Als Teilnehmer des PUM verpflichte ich mich, die vom Veranstalter in der Ausschreibung und bei der Wettkampf- Besprechung (Briefing) genannten Bedingungen zu akzeptieren und einzuhalten.
2. Ich bestätige, die Ausschreibung sorgfältig gelesen und verstanden zu haben.
3. Ich sichere hiermit zu, dass ich körperlich fit bin und für diesen Wettkampf ausreichend trainiert habe. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken im Zusammenhang mit meiner Teilnahme an der Laufveranstaltung.
4. Ich bin damit einverstanden, dass ich während des PUM medizinisch behandelt werde, falls dies bei Auftreten von Verletzungen im Falle eines Unfalls und/oder bei Erkrankung im Verlauf des Rennens aus Sicht des Arztes ratsam sein sollte.
5. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für unentgeltlich verwahrte Gegenstände.
6. Weiterhin stelle ich den Veranstalter von jeglicher Haftung gegenüber Dritten frei, soweit diese Schäden infolge meiner Teilnahme am PUM erleiden. Evtl. anfallende Kosten habe ich selber zu tragen.
7. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Ergebnisse, Bilder und Videos von mir auf der HP des Veranstalters, in den Medien und in den sozialen Medien veröffentlicht werden dürfen.
8. Abschließend erkläre ich, dass ich diese Verzichts – und Haftungs- freistellungserklärung sorgfältig und im Einzelnen durchgelesen habe und mit deren Inhalt ausdrücklich einverstanden bin.

Osnabrück, d. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Unterschrift