

Ausschreibung 6. LGM-MauerwegNachtlauf am 22./23.07.2017

Wie schon in den vergangenen Jahren wird es auch in diesem Sommer wieder unseren MauerwegNachtlauf geben! Diesmal, wie bei der ersten Ausgabe, auf dem nordwestlichen Mauerweg und somit auch in Laufrichtung der diesjährigen 100Meilen Berlin 2017. Wir starten am S-Bahnhof Heiligensee und laufen von dort über Hennigsdorf, Staaken, Heerstraße nach Sacrow und weiter auf dem südlichen Berliner Mauerweg Richtung Potsdam. Dort laufen wir durch den Neuen Garten bis zur Glienicker Brücke, weiter über die Villensiedlung in Griebnitzsee bis zum Königsweg, nach dessen Ende wir bald schon das Ziel in der Jugendherberge Wannsee erreichen. Unterwegs gibt es Verpflegungspausen und natürlich auch Zuspruch vom Helfer-Team!

Veranstalter

Langstreckenlauf-Gemeinschaft Mauerweg Berlin e.V.

Termin

Start: Samstag, 22. Juli 2017, S -Bhf Heiligensee (Treffpunkt auf dem angrenzenden Lidl-Parkplatz)

Ziel: Sonntag, 23. Juli 2017, Jugendherberge Wannsee

Organisationsleitung

Harald Reiff · laufftreff@lgmauerweg.de · Telefon: +49-30-53141670 · Mobil: +49-152-21000398

Ablauf und Strecke

Es handelt sich um einen Ultramarathon-Gruppenlauf mit einer Länge von ca. 65 Kilometern. Gelaufen wird auf dem Berliner Mauerweg, der in großen Teilen dem Verlauf der früheren Grenze entspricht.

Start ist am Samstag, dem 22.07.2017 am S-Bahnhof Heiligensee (S25):

- um 22:00 Uhr für die „langsame“ Gruppe (Gepäckauto kann ab 21:45 Uhr beladen werden).
- um 22:30 Uhr für die „mittlere“ Gruppe (Gepäckauto kann ab 22:15 Uhr beladen werden).
- um 23:00 Uhr für die „schnelle“ Gruppe (Gepäckauto kann ab 22:15 Uhr beladen werden).

Das Ziel mit Duschkmöglichkeit und Frühstück befindet sich in der Jugendherberge Wannsee. Dort kann dann ab 7 Uhr gefrühstückt werden.

Für die Abreise ist der S-Bahnhof Nikolassee fußläufig in wenigen Minuten erreichbar.

Unterwegs wird es alle 8 bis 12 km einen mobilen Verpflegungsstand mit Snacks und Getränken geben. Das Gepäck der Teilnehmer wird von uns vom Start bis zum Ziel transportiert.

Ortskundige Läufer werden drei Tempogruppen betreuen, deren Anweisungen Folge zu leisten ist.

Die drei Tempogruppen:

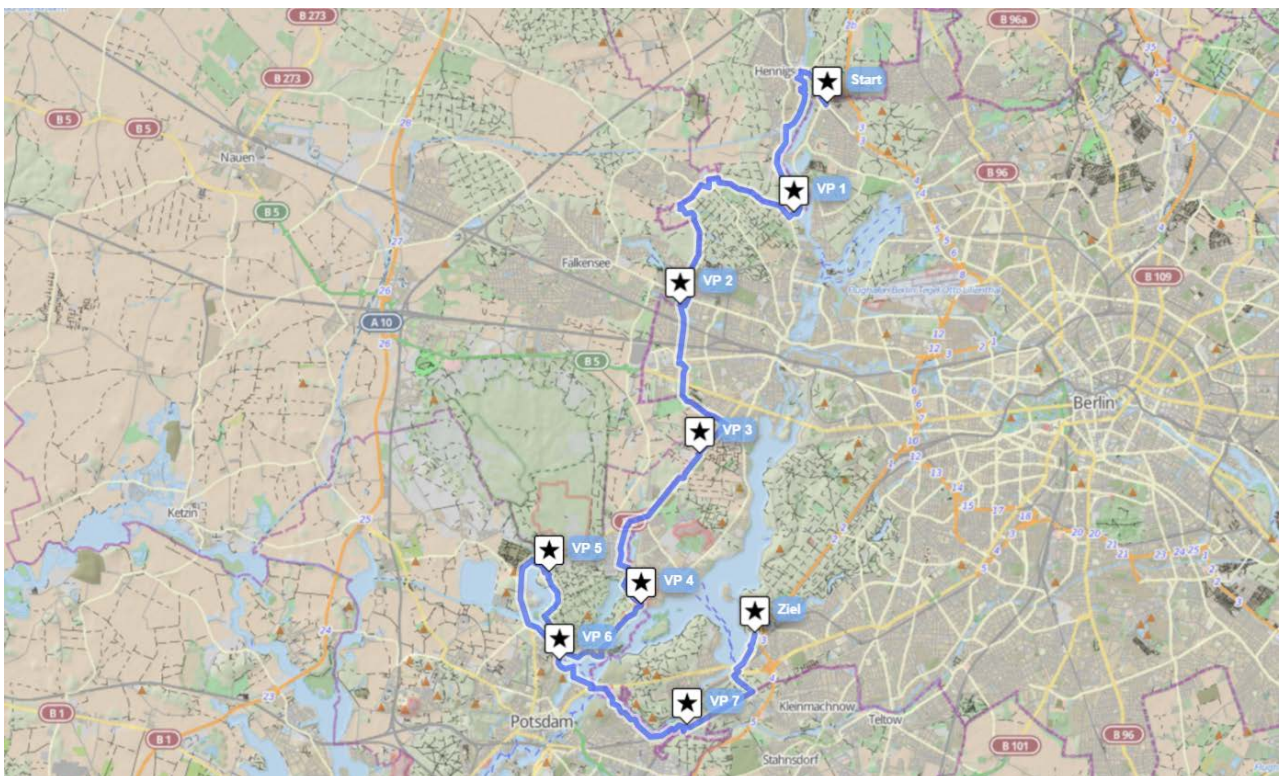
1. **Die „schnelle“ Gruppe:** Gelaufen wird eine **Pace zwischen 6:00 min/km und 6:30 min/km** (exklusive der Verpflegungspausen). Außer an den Verpflegungspunkten gibt es unterwegs keine Stopps oder Gehpausen!

2. Die „mittlere“ Gruppe: Gelaufen wird eine Pace zwischen 6:45 min/km und 7:00 min/km (exklusive der Verpflegungspausen). Außer an den Verpflegungspunkten gibt es unterwegs keine Stopps oder Gehpausen!
3. Die „langsame“ Gruppe: Gelaufen wird eine Pace zwischen 7:00 min/km und 7:30 min/km (exklusive der Geh- und Verpflegungspausen). Immer mal wieder wird es auch Gehpausen geben!

Natürlich ist es möglich, unterwegs auf eine langsamere Gruppe zu warten und sich dieser dann anzuschließen. Die letzten Jahre haben aber gezeigt, dass dies nicht sinnvoll ist. Wir empfehlen daher, sich besser von Anfang an einer langsameren Gruppe anzuschließen.

Bitte achtet darauf: Nur mit gegenseitiger Rücksichtnahme können solche Gruppenläufe funktionieren!

Die Streckenkarte:



Sicherheit im Straßenverkehr

Während des gesamten Laufs muss die Straßenverkehrsordnung eingehalten werden, da die Strecke zum Teil über öffentliche Straßen führt und nicht abgesperrt ist. Also immer am linken Fahrbahnrand dem Verkehr entgegen laufen!

Sportliche Tauglichkeit und Haftungsausschluss

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, dass er gesundheitlich dazu in der Lage ist, die etwa 65 Kilometer lange Strecke zu laufen und dass er dafür ausreichend trainiert hat. Ihm ist bewusst, dass er auf eigenes Risiko an dem Lauf teilnimmt. Für die Weiterreise vom Ziel oder im Falle eines Ausstiegs ist er selbst verantwortlich.

Verpflegung

Jeweils nach 8 bis 12 km gibt es einen Verpflegungspunkt mit den üblichen, für Ultra-Langstreckenläufe typischen, Getränken und kleinen Speisen.

Ausrüstung

Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, eine funktionierende Stirnlampe sowie eine Warnweste zu tragen. Auch Ersatzbatterien für die Lampe sollten mitgenommen werden, ebenso eine Trinkflasche.

Des Weiteren ist es verpflichtend ein funktionsfähiges, eingeschaltetes Mobiltelefon mit sich zu führen. Der Witterung angepasste Kleidung wird empfohlen. Nie falsch ist es, für den Notfall etwas Geld einzustecken.

Gepäcktransport

Während des Laufs wird das Gepäck im Verpflegungsfahrzeug transportiert. Bitte nur kleines Gepäck mitnehmen.

Kostenbeitrag

Der Teilnahmebeitrag beträgt für Mitglieder der LG Mauerweg Berlin e.V. 20 Euro, Nichtmitglieder zahlen 25 Euro. Der Teilnahmebeitrag muss vorab per Überweisung (**7 Tage nach Anmeldung**) (IBAN: DE92 8306 5408 0004 5375 05, BIC: GENODEF1SLR, Verwendungszweck: MauerwegNachtlauf 2017, VORNAME und NACHNAME) gezahlt werden (spätester Geldeingang 14.07.2017).

Darin enthalten sind:

- Gepäcktransport von Heiligensee zur Jugendherberge Wannsee (achtet bitte darauf, dass Eure Tasche nicht die Größe des Handgepäcks bei Airlines überschreitet)
- Versorgung an den Verpflegungspunkten während des Laufs
- Reichhaltiges Frühstück, sowie Duschen nach dem Lauf in der Jugendherberge
- Urkunde zum Download

Anmeldung

Anmeldungen sind **bis zum 10. Juli 2017** über raceresult möglich:

<http://my4.raceresult.com/67155/>

Teilnehmerlimit

Aus organisatorischen Gründen müssen wir die Teilnehmerzahl auf 50 Läuferinnen und Läufer begrenzen. Danach wird eine Warteliste eingerichtet.

Foto und Videoaufnahmen

Mit der Anmeldung erklären alle Teilnehmer, damit einverstanden zu sein, dass Fotos und Videoaufnahmen gemacht werden. Die Nutzungsrechte daran liegen beim Veranstalter, der das Material für die eigene Presse- und Öffentlichkeitsarbeit verwendet.

Wir wünschen allen Teilnehmern einen verletzungsfreien Lauf und ein schönes Lauferlebnis mit uns!