

Ausschreibung 7. LGM-MauerwegNachtlauf am 21./22. Juli 2018

Wie schon in den vergangenen Jahren wird es auch in diesem Sommer wieder unseren MauerwegNachtlauf geben! Diesmal laufen wir wieder über den südöstlichen Mauerweg und somit auch in Laufrichtung der 100Meilen Berlin 2018. Wir starten am S- und U-Bahnhof Hauptbahnhof und laufen von dort entlang der East Side Gallery, über den Schlesischen Busch, Johannisthal, Adlershof und weiter auf dem südlichen Berliner Mauerweg Richtung Wannsee. Kurzzeitig verlassen wir den Teltowkanal, laufen über den Dörferblick und durch Lichtenrade, bis wir in Teltow wieder für kurze Zeit dem Verlauf des Teltowkanals folgen. Wenn wir den Königsweg erreichen, ist unser Ziel – die Jugendherberge Wannsee – nicht mehr weit entfernt. Unterwegs gibt es Verpflegungspausen und natürlich auch Zuspruch vom Helfer-Team!

Veranstalter

Langstreckenlauf-Gemeinschaft Mauerweg Berlin e.V.
Brettnacher Straße 24, 14167 Berlin

Termin

Start: Samstag, 21. Juli 2018, S- und U-Bhf. Hauptbahnhof (Ausgang: Washingtonplatz)

Ziel: Sonntag, 22. Juli 2018, 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 21.07.2018 am S- und U-Bahnhof Hauptbahnhof:

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

Das Ziel mit Duschmöglichkeit 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 die drei Tempogruppen betreuen, deren Anweisungen Folge zu leisten ist.

Die drei Tempogruppen:

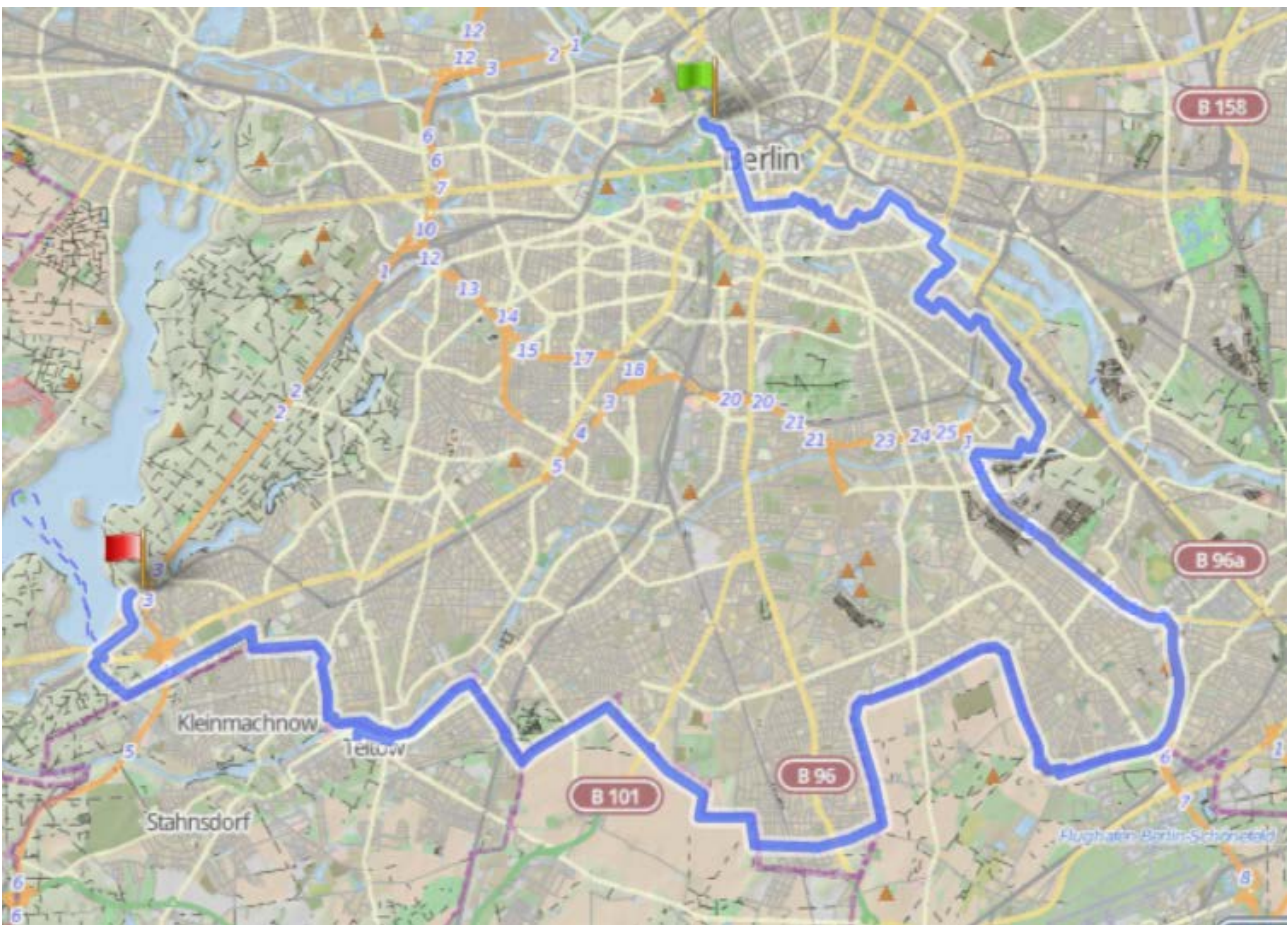
1. **Die „schnelle“ Gruppe:** Gelaufen wird eine **Pace zwischen 6:00 min/km und 6:15 min/km** (exklusive der Verpflegungspausen). Außer an den Verpflegungspunkten gibt es unterwegs keine Stopps oder Gehpausen!

2. **Die „mittlere“ Gruppe:** Gelaufen wird eine **Pace zwischen 6:30 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 7:15 min/km und 7:30 min/km** (exklusive der Geh- und Verpflegungspausen). Immer mal wieder wird es auch Gehpausen geben!

Ein Wechsel der Tempogruppen unterwegs ist aufgrund der unterschiedlichen Startzeiten nicht möglich. 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 entgegenlaufen!

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. Ein Zugriff auf das Gepäck an den Verpflegungspunkten kann nicht gewährleistet werden!

Kostenbeitrag

Der Teilnahmebeitrag beträgt für Mitglieder der LG Mauerweg Berlin e.V. 20 Euro, Nichtmitglieder zahlen 25 Euro.

Darin enthalten sind:

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

Mit der verbindlichen Anmeldung über raceresult.com stimmt der Teilnehmer dem Einzug des Teilnehmerbeitrags mittels SEPA-Lastschriftverfahren zu.

Anmeldung

Anmeldungen sind **bis zum 15. Juli 2018** über raceresult.com möglich.

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!