

Die Generalprobe am 30. und 31. Mai 2015

Ausschreibung

Veranstalter:

LG Mauerweg Berlin e.V.

Termin:

Samstag, 30. Mai und Sonntag, 31. Mai 2015

Organisationsleitung:

Harald Reiff

Brettnacher Str. 24, 14167 Berlin

Tel.: 030-531 41 670

Mobil: 0152 21000398

Mail: laufftreff@lgmauerweg.de

Charakter der Veranstaltung:

Die Generalprobe deckt zusammen mit dem Nachtlauf 2015 den gesamten Verlauf der 100Meilen Berlin 2015 ab und ist deshalb für die Teilnehmer ein sehr guter Vorbereitungslauf.

Der Gruppenlauf steht im Vordergrund, es wird daher angestrebt, gemeinsam in einem Tempo von 6:45km/min – 7:00km/min unterwegs zu sein.

Ablauf und Strecke:

30.05.2015: Generalprobe – 1. Tag (ca. 75 km):

Start: 8 Uhr am S-Bahnhof Hohen Neuendorf

Ziel: S-Bahnhof Nikolassee (im Ziel besteht die Möglichkeit bei den Berliner Wasserbetrieben zu duschen)

Strecke: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=mnyauxckcnwecyuy>

31.05.2015: Generalprobe – 2. Tag (ca. 25 km):

Start: 9 Uhr am Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark (Start und Ziel der 100Meilen)

Ziel: S-Bahnhof Hohen Neuendorf

Strecke: <http://www.gpsies.com/map.do?fileId=zkgcxoevqxulrfw>

Sicherheit im Straßenverkehr:

Während des gesamten Laufs ist unbedingt darauf zu achten, die Straßenverkehrsordnung einzuhalten, da die Strecke nicht für uns abgesperrt ist und zum Teil über öffentliche Straßen führt. Also immer links dem Verkehr entgegen laufen!

Sportliche Tauglichkeit und Haftungsausschluss:

Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer gesundheitlich in der Lage zu sein, die 75 Kilometer lange Strecke zu laufen und ausreichend dafür trainiert zu haben. Ihm ist bewusst, dass er auf eigenes Risiko an dem Lauf teilnimmt. Für die Weiterreise 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, mindestens eine Trinkflasche mit 0,5 Liter Wasser oder anderem Getränk mitzuführen. Je nach Wetterbedingungen sollten die Läufer eine leichte Regen- beziehungsweise Windjacke mitnehmen. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet ein funktionsfähiges, eingeschaltetes Mobiltelefon mit sich zu führen.

Gepäcktransport:

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

Kostenbeitrag:

Der Teilnahmebeitrag für Nichtmitglieder beträgt für beide Tage 25 Euro. Für die Teilnahme am ersten Tag (75km) werden 20€ berechnet, für den zweiten Tag 10€. Mitglieder der LG Mauerweg Berlin e.V. zahlen 20, bzw, 15 und 10 Euro. Der Teilnahmebeitrag ist per Überweisung auf das Konto der LG Mauerweg Berlin e.V. (IBAN: DE92 8306 5408 0004 5375 05, BIC: GENODEF1SLR, Verwendungszweck: Generalprobe 2015, VORNAME und NACHNAME) zu zahlen.

Anmeldung:

Anmeldungen bitte schriftlich an:

Harald Reiff

Brettnacher Str. 24, 14167 Berlin

lauftreff@lgmauerweg.de