

31 Km Trainingslauf ums Steinhuder Meer am 16. März 2024

Ort: TSV Hagenburg, Steinhuder Meer Str. 6, 31558 Hagenburg

Strecke: Steinhuder Meer-Rundweg 30km +/- 1km (Wegenummer 1)

Start: 8h40 bis 9h00. Der Start erfolgt in Startblöcken.

Startzeiten und Startblöcke:

8h40 7:00/km mit Jens Niemann
8h45 6:30 - 6:45/km bis 23km mit Eric Hess
8h50 6:15/km mit Heico Bornemeier
8h52 6:00/km bis 23km mit Maike Kaschorek
8h54 5:30/km bis 23km mit Reinald Maletzka
9h00 4:30/km mit Marco Wipperfürth und Mike Asche

Tempo: Es findet keine Zeitnahme statt.

Duschen etc.: Duschen, Toiletten und Umkleieräume können ab 8h15 bis 13h00 beim TSV Hagenburg benutzt werden.

Parkplätze: Stehen beim TSV Hagenburg zur Verfügung.

Versorgung: Bei 13,8km und 23km werden die Läuferinnen und Läufer mit Getränken versorgt.
Eine zusätzliche Verpflegungsstelle wird im Ziel aufgestellt. Dort gibt es **kostenloses** Gebäck (für die Spende s.u.) und **ausreichend** Zitronentee und Trinken.

Haftung: Markus Pingpank und seine Erfüllungsgehilfen haften nicht für selbst verschuldete Unfälle und Verletzungen von Personen sowie für solche, die auf das Verhalten Dritter einschließlich anderer Teilnehmenden zurückzuführen sind und übernimmt keine Haftung für die gesundheitlichen Risiken der Teilnehmenden im Zusammenhang mit der Teilnahme. Die Teilnehmenden erklären mit ihrer Anmeldung, dass sie an dem Lauf auf eigenes Risiko teilnehmen und dass sie ausreichend unfall- und haftpflicht- sowie krankenversichert sind. Für die Umkleieräume und Duschen übernimmt Markus Pingpank keine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung mitgebrachter Kleidung, Wertgegenstände oder Geld.

Organisatorisches: Anmeldungen sind bis zum 12. März 2024 per Email mit Einsendung der gewünschten Startzeit/Pace möglich.

Wir bitten um eine Spende an Hannover Athletics e.V. :
DE64 2505 0180 0910 2036 87 -

Verwendungszweck - "Spende für die Leichtathletik"

Es gibt kein Teilnehmerlimit

Mit der Anmeldung versichert der/die Teilnehmer*in, dass

- gegen die Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen,
- er/sie krankenversichert ist,
- die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt

Die Strecke ist nicht markiert und es stehen keine Streckenposten an markanten Stellen.

Weiteres: Weitere Infos bei Markus Pingpank, Tel. 05105 9439, Email: Info@pingpank.de

Möchte ein(e) Teilnehmer*in nicht die ganze Strecke laufen oder später einsteigen, ist dies z.B. ab der Jugendherberge Mardorf oder bis VP 2 möglich. Der Hin- und Rücktransport ist eigenständig zu organisieren.

Wichtig: Der hier angebotene Steinhuder Meer Lauf ist ein Trainingslauf für die Halbmarathon und Marathonvorbereitungsgruppen und auserwählten Gästen vorgesehen.
*Änderungen vorbehalten

Treffpunkt: siehe Karte
Streckenverlauf: siehe Karte
VP 2: siehe Karte

