



Gmünder 12-Stunden DRK-Lauf

Zum Ablauf noch ein paar Informationen:

◆ Übernachten

Achtung, wegen der Landesgartenschau 2014 Unterkünfte rechtzeitig buchen. Ein Hotelverzeichnis verschicken wir gerne auf Anfrage zu. Ein Wohnmobilstellplatz liegt direkt am Freibad.

◆ Umkleiden/Duschen

Es stehen die Einrichtungen des Freibades zur Verfügung. Außerdem wird DRK-Zelt zum Umkleiden (keine Wertsachen deponieren) aufgestellt.

◆ WC

Das Dixi-WC an der Strecke muss für die Einzelläufer/innen freigehalten werden. Weitere Toiletten befinden sich im Sanitärbereich des Freibads.

◆ Startnummern

Die Mannschaften erhalten zwei Startnummern mit Gummibändern um einen schnellen Wechsel zu ermöglichen.

◆ Verpflegung

Aus Kostengründen können für Mannschaften nur Getränke für die aktiven Läufer/innen angeboten werden.

◆ Laufstrecke

Die Laufstrecke kann leider nicht vollständig gesperrt werden. Es ist mit Von Parkplätzen abfahrenden Autos, Fußgängern und Radfahrern zu rechnen.

◆ Überholen

Die schnellen Mannschaften sollten beim Überholen der Einzelläufer/innen besonders darauf achten das diese nicht behindert werden. Wenn möglich das Überholen an engen Passagen vermeiden.

◆ Stoppsignal

Um 14:00 Uhr (6-Stundenwertung) und 20:00 Uhr (12-Stundenwertung) wird der Lauf mit einem Stoppsignal (Böller/Fanfare) beendet. Die Läufer/innen müssen bei diesem Signal stehen bleiben bis die letzte Runde mit dem Messrad erfasst wurde.

Achtung! Es gibt für den Triathlon zwei weitere Stoppsignale um 16:00 und 18:00 Uhr.

◆ Siegerehrung

Es ist um 15:00Uhr (6-Stundenwertung) und 21:00 Uhr (12-Stundenwertung) eine Siegerehrung geplant.

Trotz den vielen Regeln wünschen wir Euch viel bei unserer Veranstaltung Spaß!!!