

Informationen und Teilnehmererklärung
zum 8. Vull wat manns Loop

**Bitte gut durchlesen
Ausdrucken und Abgeben**

Stand Donnerstag, 20. September

Die Sportordnung der Organisation des Veranstalters und des jeweiligen Verbandes erkenne ich an. Ich habe mich auf die besondere körperliche Herausforderung gut vorbereitet und versichere gesund an den Start zu gehen. Ich habe die Teilnehmerinformation gelesen und bin damit über die Besonderheiten der Strecke informiert werde an der Wettkampfbesprechung teilnehmen und bestätige dies mit der Unterschrift (bei Minderjährigen die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

Mir ist bekannt, dass

a) die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt

b) Haftungsansprüche gegen den Ausrichter oder Veranstalter ausgeschlossen sind

Startnummer: _____

Name: _____

Unterschrift (unter 18 des Erziehungsberechtigten): _____

**Liebe Teilnehmer
des 8. Vull wat Manns Loop in der Logabirumer Kiesgrube,**

Spaß mit Sport, Fortuna Logabirum und die Firma Hartema freuen sich auf Euren Besuch. Auch bei der achten Ausgabe ist wieder vieles anders auf der Strecke, die Arbeiten in der Kiesgrube machen es notwendig. Herausforderungen gibt es trotzdem genug.

Damit der Lauf Euch allen Spaß macht, hier wichtige Informationen. Überprüft bitte auch Eure Daten auf der Teilnehmerliste.

Nehmt aufeinander Rücksicht und helft, wenn ihr merkt, jemand hat Probleme

Begleitung – wichtig!

Alle Teilnehmer, die am Sonntag (mit Zeitnahme) einen Jugendlichen begleiten müssen (ab Jahrgang 2006), müssen in der Startgruppe 3 starten. Es ist wichtig, dass sie uns Bescheid geben, damit wir es rechtzeitig umtragen können, das ist für die Zeitnahme wichtig.

Viel Spaß haben im Übrigen die Betreiber der Kiesgrube und die Arbeiter beim Aufbau und Ausbaggern der Hindernisse gehabt. Vielen Dank für die Unterstützung an die Firma Hartema, auf dessen Gelände die Veranstaltung stattfindet. Denkt bitte daran, dass wir Gäste sind und lasst keinen Müll zurück. Desweiteren Dank an die Firmen Sparkasse Leer Wittmund, EWE für ihre Unterstützung

- Müll in die blauen Tonnen
- Unterschreiben an der Wand, wer die Unterschrift noch nicht geleistet hat, muss dies spätestens vorm Start in der aushängenden Liste tun.
- Anmeldungen im Laden bis Freitagnachmittag 18 Uhr – danach nur noch in der Kiesgrube
- Die Listen von Sonntag sind auf dem Stand 20. September, die Nachmelder werden nachgetragen.
- **Zecken.** Wir werden in Ostfriesland immer mediterraner, daher gibt es auch mehr Zecken. Bitte sucht Euch nach dem Lauf ab, es gibt dort Zecken

Nachmelder für Sonntag **müssen** mit dem Mietchip laufen (ist von Mikatiming dringend empfohlen wegen der Datensicherheit) Nachmeldegebühr 5,-- Euro, Chipmiete 3,-- Euro.

Abholung der Startunterlagen und Nachmeldungen:

Ab Freitag, 21. September bei Spaß mit Sport, Am alten Handelshafen 2, 26789 Leer
Öffnungszeiten:

Freitag: 10:00 – 18:00 Uhr

Wir packen die Unterlagen mit den t shirts am Donnerstag, daher gibt es die Startunterlagen nur am Freitag im Laden ansonsten vorm Start

Sonnabend: ab 14:00 Uhr in der Kiesgrube

Sonntag ab 9:00 Uhr in der Kiesgrube

Nachmeldungen Sonnabend, bis 15:00 Uhr

Sonntag, jeweils 30:00 Minuten vorm Start

Starts Sonnabend:

Kinderrunde: 15:00 Uhr

5 km Strecke ohne Zeitnahme 16:00 Uhr

Die Teams gehen geschlossen in Abständen auf die Strecke. Die Einzelstarter gehen parallel und in den Lücken. Die Abstände werden wir nochmal vergrößern, um Staus zu vermeiden.

Mit Zeitnahme ist Wettkampf. Um für einzelne Klassen (Frauen, Männer, Jugendliche) jeweils gleiche Bedingungen zu haben, starten die jeweils zusammen, Ausnahme die, die begleitet werden müssen, die starten alle in der dritten Startgruppe. Damit das Zusammenstarten auch am Sonntag möglich ist, haben wir zusätzlich einen Start ohne Zeitnahme am Sonntag ermöglicht.

<u>5 km Strecke mit Zeitnahme</u>		<u>Jahrgänge</u>
Startgruppe 1	Startnummer 1 bis 100	12:00 Uhr - alle Frauen bis Jahrg. 1998
Startgruppe 2	Startnummer 101 bis 200	12:20 Uhr - alle Männer bis Jahrg. 1998
Startgruppe 3	Startnummer 201 bis 300	12:40 Uhr – alle Jugendlichen ab 1999 +
Begleitpersonen		

Starts ohne Zeitnahme ab 12:50 Uhr

15 km Strecke

Startnummer 301 bis 350 Start: 10:00 Uhr

10 km Strecke

Startnummern 351 bis 400 Start: 10:00 Uhr

Vorbesprechung

Ca. 15 Minuten vor jedem Start gibt es eine Besprechung

Kopfsprünge: sollten unterbleiben, wir kontrollieren die Wasser- und Schlammlöcher, trotzdem vorsichtig beim reinlaufen

Wasserstelle: auf der 10 und 15 km Strecke gibt es beim Rundendurchlauf Wasser, bei hohen Temperaturen gibt es eine zusätzliche Versorgung auf der Strecke.

Parken + Busse

Aufgrund der vielen Teilnehmer haben wir einen Teil der Kiesgrube zum Parken freigegeben. In diesem Jahr mehr, da wir durch die Streckenveränderungen mehr Möglichkeiten haben. Genau heißt das, PKWs in denen 2 oder mehr Sportler bzw. Betreuer sitzen, können solange in die Kiesgrube fahren, bis die ca. 125 Plätze besetzt sind, alle anderen nutzen den Bustransfer ab der Sporthalle. Die PKWs werden am Eingang zur Kiesgrube eingewiesen.

Abfahrt der Busse

Sonnabend ab 14:00 Uhr, Rückfahrt letzter Bus ca. 18:30 Uhr

Sonntag ab 8:45 Uhr bevorzugt für die Teilnehmer der Langstrecke, später Kurzstrecke oder wenn Plätze frei sind. Rückfahrt letzter Bus ca. 14:45 Uhr

Die Busse pendeln danach zwischen Sporthalle Logabirum und Kiesgrube hin- und her. Bei freien Plätzen können Begleiter mitfahren. Es wird für hiesige empfohlen, möglichst mit dem Fahrrad zu kommen.

Parkmöglichkeiten im Umfeld sind beim Waldzoo (Zoostraße) Von dort sind es ca. 400m zur Sporthalle Logabirum, von wo die Busse abfahren.

Wer mit dem Bus fährt, achte besonders auf der Rückfahrt darauf, gesäubert in den Bus zu steigen, abduschen ist an zwei extra gebauten Duschen möglich, ist kein Trinkwasser

Chip

Für die Teilnehmer mit Zeitnahme. Der Chip muss am Fuß getragen werden, mit Chipband, oder in die Schuhe eingeschnürt. Der Mietchip muss danach abgegeben werden, er wird ansonsten in Rechnung gestellt.

Kontrolliert Eure Startnummer im Internet in der Teilnehmerliste. Sollten Kinder und ihre Begleitperson durch die Nummernvergabe getrennt werden, meldet Euch, damit wir das korrigieren.

Wichtig für uns ist, dass Ihr die Erklärung zum Wettkampf lest und unterschreibt, bzw. unterschreiben lasst, letzte Möglichkeit kurz vorm Start. Ohne Unterschrift kein Start. Ihr könnt sie ausdrucken, bekommt sie aber auch noch mal bei der Startnummernausgabe.

Wichtig für Euch, ihr müsst schwimmen können und das auch mit Euren Sporttextilien und den Schuhen. Dazu seid ihr durch das Laufen schon belastet.

Kein Kopfsprung!

Folgende Empfehlungen können wir Euch geben:

Schnell trocknende Bekleidung (z.B. Triathloneinteiler, kurze Laufhosen)

Lange Strümpfe (Kompressionssocken)

Leichte (alte!) Schuhe (gut binden, ev. Schnellschnürer)

Radhandschuhe

Umkleidemöglichkeiten in der Halle 100m vor dem Startbereich rechts

Im Ziel gibt es Krombacher Alkoholfreie Getränke und Wasser.

Außerdem gibt es neben der Teilnehmerverpflegung Bratwürste und Getränke auch für die Zuschauer. Am Sonnabend ist der Schulverein der Grundschule Logabirum mit einem Kaffee und Kuchen Stand vor Ort.

Die Siegerehrungen am Sonntag sollen zeitnah erfolgen, achtet auf die Durchsagen.

Die Rückfahrten der Busse erfolgen nach Bedarf, nehmt trockene Sachen zum Start mit und einen Plastiksack für die Sitze im Bus.

Hier noch mal der Hinweis, dass Teilnehmer der Langstrecke, die nach 1:30 Stunde die dritte Runde nicht begonnen haben, aus dem Rennen genommen werden können.

Die Kiesgrube ist Betriebs- bzw. Privatgelände, bitte verhaltet Euch entsprechend und verlasst die Wege nicht und betretet nicht die Anlagen und Maschinen

Herausforderungen

Start ist beim Betriebsgebäude hinter der Halle, es geht dann über die Hindernisse.

Die Strecke ist mit orangenen Hinweisschildern und mit weißer Kreide ausgezeichnet, oder mit Flutterband kenntlich geführt, bzw. an den Hindernissen stehen auch Posten.

Nummer 1: km 0,2

Nach ca. 200 m Anlauf geht es über verschiedene Hügel bis auf ca. 15 m hoch, auf der anderen Seite führt die Strecke durch einen Zaun raus und nach ca. 250 m wieder zurück aufs Gelände.

Nummer 2, ca. Km 0,8

Der Kinderparcour wird mit integriert.

Nummer 3, ca. Km 1,1

Krabbeln – auf zwei Rohren liegt ein Gitter, vor dem Berg machen wir uns noch mal ganz flach und krabbeln darunter durch.

Nummer 4, ca. Km 1,1

Wieder geht es einen „Berg“ hoch, diesmal aus Pulversand – sehr nachgiebig – sehr weich erst hoch, dann runter – nahe an Start/Ziel sehr steil – kurz „Das Biest“

Nummer 5, ca. Km 1,5

Strohballen

Nummer 6, ca. Km 1,7

Der Laufirrgarten, es geht hin und her

Nummer 7, ca. Km 2,1

Nach dem Durchlaufen von Niederholz geht es zum Schwimmen, ca. 15 m am Sonnabend am Rand mit Ausweichmöglichkeit!

Nummer 7a ca. 2,1

Am Sonntag - Schwimmen ohne Alternative – über 60m, dann

Nummer 8 ca. 2,2 (Sonntag, km 2,8 eine Zusatzrunde um den See)

Die Pferdewiese

Nummer 9 ca. Km 2,4 (So km 3,0)

Der Graben (Nüttermoorer Sieltief)

Nummer 10 ca. Km 2,8 (Sonntag, km 3,4)

Ein mächtiger Stein liegt im Weg – von hinter darüber klettern.

Nummer 11 ca. Km 3,2 (Sonntag, km 3,8)

Die Sandwälle mit Wassergraben dazwischen –nass und steil

Nummer 12 ca. Km 3,5 (Sonntag, km 4,1)

Die Sandwälle ohne Wassergraben dazwischen mühsam, nicht so steil

Nummer 13 ca. Km 3,6 (Sonntag, km 4,2)

Laufen durchs Wasser bis ca. 60cm tief)

Nummer 14 ca. Km 4,4 (Sonntag, km 5,0)

Die finale Hindernisstrecke – sieben auf einen Streich – beginnt mit dem Torfhügel

Nummer 15 ca. Km 4,5 (Sonntag, km 5,1)

Ein Sandwall eröffnet den Blick auf

Nummer 16 ca. Km 4,5 (Sonntag, km 5,1)

Das erste Matschloch

Nummer 17 ca. Km 4,6 (Sonntag, km 5,2)

Das zweite folgt sogleich

Nummer 18 ca. Km 4,8 (Sonntag, km 5,4)

Es geht wieder ins Nüttermoorer Sieltief und durch ein Rohr zum Zieleinlauf. Es ist ca. 1 m im Durchmesser hat und 15m lang, am Boden steht vielleicht etwas Wasser – es ist kein Abwasserrohr!

Nummer 19 ca. Km 4,9 (Sonntag, km 5,5)

Jetzt kommen die Rohre – rüber und durch und ab ins Ziel

Hier gibt es Getränke

Die Startnummer gut sichtbar tragen, für die Ansage – Heino empfängt euch.

Viel Spaß

Langstrecken 10 + 15 km: ab 18 Jahre teilnahmeberechtigt

Kurzstrecke: ab 16, unter 16 in Begleitung oder mit Betreuung.