

Informationen und Teilnehmererklärung  
zum 9. Vull wat manns Loop

**Bitte gut durchlesen  
Ausdrucken und Abgeben oder vor Ort  
unterschreiben**

Stand Mittwoch, 25. September 2019

**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. Ich weiß, das ich mich auf dem Betriebsgelände nur auf der Strecke bewegen darf und 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**

Bitte bei der Startnummernausgabe angeben (steht in der Teilnehmerliste)

Startnummer: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Unterschrift (unter 18 des Erziehungsberechtigten): \_\_\_\_\_

**Liebe Teilnehmer  
des 9. 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 neunten 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, hierwichtige Informationen. Überprüft bitte auch Eure Daten auf der Teilnehmerliste.

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

**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 Jan, Andre, Dirk, Peter...., 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 und 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

### **T Shirts:**

Die vorbestellten Shirts (bis 10.9.) werden mit den Startunterlagen abgeholt. Die mehrbestellten werden erst am Sonntag, nach Abholung aller Startunterlagen verkauft. Wer dann noch eins möchte, füllt einen Bestellzettel aus und bezahlt das Shirt direkt vor Ort.

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, 27. September bei Spaß mit Sport, Am alten Handelshafen 2, 26789 Leer

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 10:00 – 18:00 Uhr

Sonnabend: ab 14:00 Uhr in der Kiesgrube

Sonntag ab 9:00 Uhr in der Kiesgrube

Nachmeldungen Sonnabend, bis 15:00 Uhr

Sonntag, bis eine Stunde vorm jeweiligen Start

Starts Sonnabend:

Kinderlauf ohne Zeitnahme                      15:00 Uhr

5 km Strecke ohne Zeitnahme                      16:00 Uhr

**Die Teams gehen geschlossen in kurzen Abständen auf die Strecke. Die Einzelstarter gehen parallel und in den Lücken.**

Wir werden aufgrund der hohen Anmeldezahlen am Sonnabend als Orientierung die Starts anhand der Startnummern etwas auseinanderziehen:

Ab 16:00 Uhr    400 – 599



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)

Lange Strümpfe (Kompressionssocken)

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

Radhandschuhe – Verkleidungen aller Art sind erwünscht

Umkleidemöglichkeiten in der Halle 100m vor dem Biest

Im Ziel gibt es Krombacher Alkoholfreies Weizenbier, außerdem Traubensaft 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. Am Sonnabend und Sonntag grillt Fortuna Logabirum. Die Siegerehrungen 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.

**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.

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**

Es beginnt gleich mit dem ersten Sandberg (moderat) und geht danach weiter mit den Rohren zum überspringen, nach ca. 200 m geht es rechts über diverse Erdhügel bis auf ca. 15 m hoch, auf der anderen Seite führt die Strecke durch einen Zaun und nach ca. 250 m wieder zurück aufs Gelände.

**Nummer 2, ca. Km 0,8**

Der zweite mittelhohe Sandberg (aufwärem für das Biest)

**Nummer 3, ca. 1 km**

Krabbelstreckee unterm Gitter

**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**

Umgestürzte Bäume

**Nummer 7, ca. Km 2,1**

Nach dem Durchlaufen von Niederholz geht es zum Schwimmen, ca. 25 m am Rand mit Ausweichmöglichkeit!

**Nummer 8 ca. 2,2**

Die Pferdewiese, die jetzt ein umgepflügter Acker ist

**Nummer 9 ca. Km 2,4** Der Graben (Nüttermoorer Sieltief)

**Nummer 10 ca. Km 2,4**

Torfhügel auf und ab

**Nummer 11 ca. Km 3,0**

Die Abbruchkante hoch und runter

**Nummer 12 ca. Km 3,2**

Die Sandwälle mit Wassergraben dazwischen –nass und steil

**Nummer 13 ca. Km 3,5**

Nach einer Hügelkette geht es durch eine längere Wasserstraße (vorsichtig Untiefen)

**Nummer 14 ca. Km 4,4**

Sandberg mit Blick auf das erste Matschloch

**Nummer 15 ca. Km 4,5**

Matschloch 1 zäh und schwer

**Nummer 16 ca. Km 4,6**

Matschloch 2 mit Tauchgang, dafür flüssiger

**Nummer 17 ca. Km 4,8**

Es geht dem Ende der Runde in einen Graben (Nüttermoorer Sieltief), der dann durch ein Rohr führt, welches ca. 1 m Durchmesser hat und 15m lang ist, am Boden steht etwas Wasser – es ist kein Abwasserrohr!

**Das Ziel ist erreicht**

Hier gibt es Getränke

Die Startnummer gut sichtbar tragen, auch wenn wir Chipmessung haben.

Viel Spaß

Langstrecken 10 km: ab 18 Jahre teilnahmeberechtigt

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