

Ausschreibung des 100-Km-Laufes am 25.10. 2020 beim 20. Röntgenlauf

Wie das Wetter wird, wissen wir nicht, wir können das Wetter auch nicht beeinflussen, zwischen strahlendem Sonnenschein und Regen wie aus Eimern ist alles möglich. Deshalb sollte sich jeder Läufer so ausrüsten, dass er allen Eventualitäten gewachsen ist.

1. Anmeldung und Wie bekomme ich die Startunterlagen?

Anmeldung nur online, ab Anfang Januar 2020. Maximale Teilnehmerzahl ist 400!

Jeder Teilnehmer erhält das Original Röntgenlauf Funktionsshirt, einen wiederverwendbaren Silikon Trinkbecher und ein Set exklusive 100km Röntgenlauf-Armwärmer. Alle Finisher erhalten zusätzlich eine spezielle Finisher-Medaille.

Ausgabe der Startunterlagen:

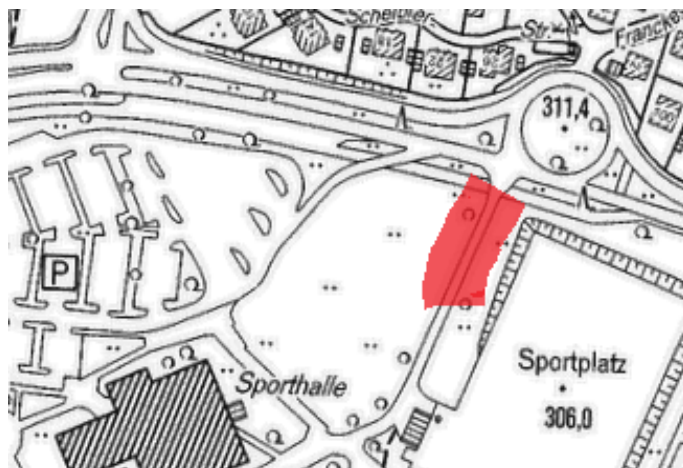
- Am 24.10. von 16.00 bis 20:00 Uhr im Meldebüro im Sportzentrum Hackenberg;
- Am 25.10. ab 02:30 Uhr Sommerzeit (= 01:30 Uhr Winterzeit) im Meldebüro im Sportzentrum Hackenberg

In der Nacht vom 24.10. auf den 25.10. werden die Uhren von Sommer- auf Winterzeit gestellt. Um 03:00 Uhr Sommerzeit wird die Uhr eine Stunde zurückgedreht auf 02:00 Uhr Winterzeit. Deshalb alle Zeitangaben genau lesen!

2. Wie komme ich zum Start?

Jeder Teilnehmer hat seine Startzeit ausgewählt (02:30 Uhr oder 04:00 Uhr, alle Zeiten Winterzeit) und muss spätestens 30 Min. vor dem Start im Meldebüro im Sportzentrum Hackenberg sein. Dort ist das Kleiderdepot für die Läufer und es erfolgt eine letzte kurze Einweisung. Dann geht es gemeinsam zum Startplatz. (Fußweg von 5 Minuten)

Der Start erfolgt unterhalb des Parkplatzes der Sportanlage Hackenberg in Höhe der Zufahrt am Kreisverkehr.



3. Was muss ich dabei haben?

Jeder Läufer muss folgende Gegenstände mitführen - *ohne komplette Ausrüstung - keine Starterlaubnis!*

- Lampe (Stirnlampe oder Taschenlampe) voll einsatzbereit für 6 Stunden
- Warnweste, muss schon beim Start getragen werden!
- Trillerpfeife
- Silikon Mehrwegbecher (wird vom Veranstalter gestellt)
- Trinkflaschen oder Trinkblase für mindestens 1 Liter
- Mobiltelefon im eingeschalteten Zustand – für medizinische Notfälle gilt die Notrufnummer 112
- eine Info-Nummer des Veranstalters (wird bekannt gegeben) muss eingespeichert werden

Bei vorzeitiger Aufgabe, besonders in den dunklen, frühen Morgenstunden, ist der Veranstalter unter der oben erwähnten Info-Nummer zu benachrichtigen, um unnötige und langwierige Suchaktionen nach vermissten Läufern zu vermeiden.

Die Startnummer muss sichtbar sein, **es werden Streckenkontrollen** nach dem Zufallsprinzip **durchgeführt!**

4. Strecke und Durchgangszeiten

1. Start im Sportzentrum Hackenberg = Km 0 → Kleiderdepot
2. Wendepunkt Freibad Eschbachtal = Km 21 → Verpflegungspunkt / Zeitnahme
3. Sportzentrum Hackenberg = Km42 → Verpflegungspunkt / Zeitnahme / Kleiderwechsel / Durchgangszeit 09:15
4. Clemenshammer (Ziel Halbmarathonlauf) = Km 58 → Verpflegung / Zeitnahme / Durchgangszeit 11:45
5. Freibad Eschbach (Ziel Marathonlauf) = Km 79 → Verpflegung / Zeitnahme / Durchgangszeit 14:30
6. Ziel im Sportzentrum Hackenberg = 100km → Zeitnahme / Verpflegung / Kleiderdepot / Zielschluss 17:45

Läufer, die die entsprechenden Punkte nach diesen Zeiten durchlaufen, müssen leider aus der Wertung genommen werden!

Die erste Startgruppe (Start um 02:30 Uhr) ist nur für Läufer reserviert, die eine Endzeit von über 13 Stunden erwarten.

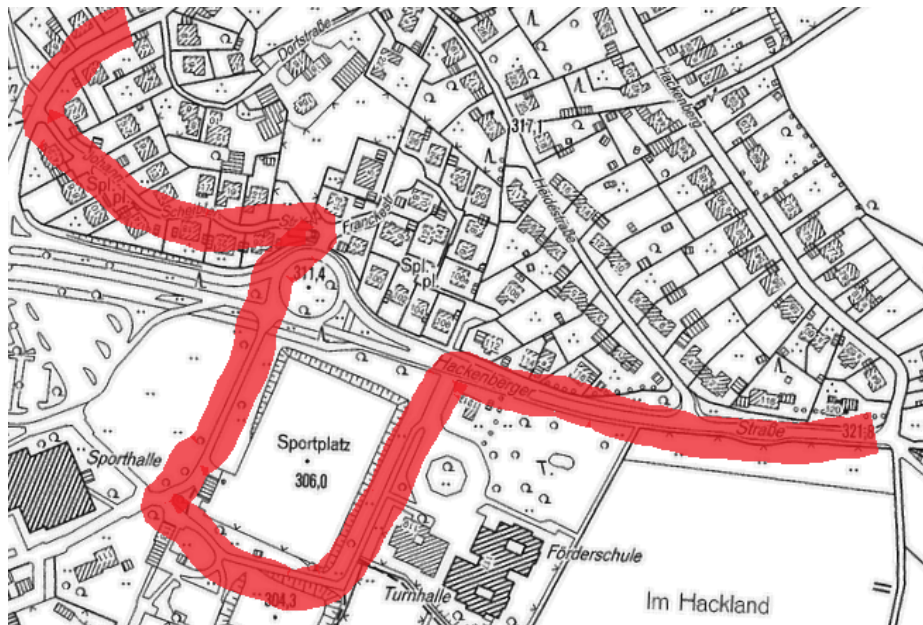
5. Markierung der Strecke für den Nachtlauf:

Vom Start bis zur Wendemarke 0 → 21km ist die Strecke mit „orange“ Schildern / Richtungspfeilen plus Reflektoren gekennzeichnet.

Von der Wendemarke bis zum km 42 (Sportzentrum Hackenberg) ist die Strecke mit „orange“ und „gelbe“ Schildern / Richtungspfeilen und Reflektoren gekennzeichnet.

6. Kleiderwechsel und Kontrollpunkt bei KM42 (Sportzentrum Hackenberg)

Die Teilnehmer erhalten einen Kleidersack, der vor dem Start im Meldebüro abgegeben werden kann. Dieser wird ab 7:00 Uhr an der Verpflegungsstelle bei Km 42 bereitgehalten, dort kann die jetzt überflüssige Nachtausrüstung in den Kleidersack gepackt werden. Anschließend werden alle diese Kleidersäcke wieder in das offizielle Depot der Langstreckenläufer (im Meldebüro) gebracht.



Achtung! Dieser Durchgangspunkt muss von jedem Läufer passiert werden. Ohne Registrierung an diesem Punkt erfolgt keine Wertung!

7. Verpflegung während der ersten 42Km

- Km ca. 9 (Restaurant Eierkaal, Dörpholz 8, Remscheid) nur Getränke
- Km 21 (Freibad-Eschbachtal) ISO-Getränk, Bananen, Müsliriegel;
- Km ca. 32 (Restaurant Eierkaal, Dörpholz 8, Remscheid) nur Getränke
- Km 42 (Sportzentrum Hackenberg) ISO-Getränk, Bananen, Müsliriegel, Brühe, warmer Tee

7a. Eigenverpflegung

Es ist möglich, für den Km 21 (Freibad-Eschbachtal), sowie Km 78 (ebenfalls Freibad-Eschbachtal) Verpflegungspakete zu deponieren. Abgabe bis 03:45 (Winterzeit) am 25.10. im Meldebüro - Infostand

7b. Verpflegung für die letzten ca. 58Km

Jeweils an den „normalen“ Verpflegungsständen alle 5km , u.a. mit spezieller Verpflegung.

8. Zieleinlauf nach 100km

- Verpflegung für Finisher
- 100km-Finisher-Medaille (beim Zieleinlauf)
- Massage nach dem Duschen

Es erfolgt eine Siegerehrung für die jeweils drei Erstplatzierten der Frauen- und Männerwertung. Eine Altersklassenwertung wird in der Ergebnisliste aufgeführt, aber es werden keine Ehrungen vorgenommen. Für alle Remscheider oder Mitglieder eines Remscheider Sportvereins gibt es eine Wertung zur Stadtmeisterschaft.

Hinweis: Alle Läufer aus der ersten Startgruppe (02:30 Uhr) die eine Endzeit unter 11 Stunden erreichen, werden automatisch mit einer Zeit von 11:00,01 Stunden gewertet.