

31 Km Trainingslauf ums Steinhuder Meer

- Datum:** Samstag 9. März 2019
- Ort:** TSV Hagenburg, Steinhuder Meer Str. 6, 31558 Hagenburg
- Start:** 09h00 (ca. 30 Minuten vorher dort sein!)
- Strecke:** Steinhuder Meer-Rundweg 30km +/- 1km (Wegenummer 1)
- Tempo:** Mehrere Leistungsgruppen von 4:30 bis 7:00 Minuten pro Kilometer stehen zur Verfügung. Es findet keine Zeitnahme statt. Zeitlimit 4 Stunden (wegen der Räumlichkeiten).
- Duschen:** Duschen und Umkleieräume können anschl. 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.
- 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 Teilnehmer zurückzuführen sind und übernimmt keine Haftung für die gesundheitlichen Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme. Der Teilnehmer erklärt mit seiner Anmeldung (durch Zahlung des Organisationsbeitrages), dass er an dem Lauf auf eigenes Risiko teilnimmt und dass er ausreichend Unfall- und Haftpflicht- sowie Krankenversichert ist. Für die Umkleieräume und Duschen übernimmt Markus Pingpank keine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung mitgebrachter Kleidung, Wertgegenstände oder Geld.
- Kosten:** **9,00 Euro pro Person** (für die Organisation der Duschen, Umkleieräume, Toiletten, Pacemaker, Getränke und Verpflegung im Ziel). Zur besseren Planung sind die Kosten vorab auf folgendes Bankkonto:
IBAN: DE65 25151270 0000 511568
BIC: NOLADE21BAH
mit Name des/r Teilnehmer zu überweisen.
Bei Nichtteilnahme besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kosten.
- Anmeldung:** mit Name und ca. Tempo bis 5. März 2019 unter info@pingpank.de
- Weiteres:** 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. Die Teilnehmer (innen) starten entweder eigenständig um 9h30 oder warten auf die jeweiligen Gruppen ab ca. 10h00.
- Streckenverlauf:** siehe Karte
- Treffpunkt:** siehe Karte

