

Selbst-Transzendence Race

Sri Chinmoy Peace-Mile 6-Stunden-Lauf München - 14. September 2019



Lieber Läufer, Liebe Läuferin,

der Sri Chinmoy Peace-Mile 6-Stunden-Lauf 2019 in München steht vor der Tür. Damit Du Deinen Lauf gut planen kannst, hier noch einige wichtige Informationen:

Vor dem Lauf

- **Anfahrt:**
Bitte siehe Details auf unserer Website: <http://de.srichinmoyraces.org/6-stunden-lauf-muenchen> und weiter hinten in diesem Dokument.
- **Parken:**
Wenn Du mit dem Auto kommst, stehen mehrere Parkmöglichkeiten in den angrenzenden Straßen zur Verfügung:
P1: Parkplatz des Post-Sport-Vereins. Zufahrt über Allacher Straße in die Franz-Marder-Str. (Sehr gute Parkmöglichkeit). Von dort sind es ca. 500 m zur Registration
P2: In den Kirschen (schlechte Parkmöglichkeiten)
P3: In den Kirschen (gute Parkmöglichkeit) – Zufahrt nur über Schragenhofstr. möglich!!
P4: Schragenhofstraße (gute Parkmöglichkeit)
Am Kapuzinerhölzl von Schragenhofstr. kommend. (stark eingeschränkte Parkmöglichkeit)
Bis auf die Parkplätze beim Post SV sind alle Straßen in einer Wohngegend mit kleinen Straßen. Achte bitte darauf, dass keine Einfahrten zugeparkt werden. Am besten parkst Du auf dem Parkplatz des Post-Sport-Vereins.
- **Umkleiden:**
stehen in den Sanitäreinrichtungen von „The Tent“ zur Verfügung. Außerdem gibt es im Start-/Zielbereich je ein Zelt für Männer und Frauen. Dort kannst Du auch Deine Sporttasche deponieren.
- **Toiletten / Duschen:**
An der Laufstrecke gibt es eine Dixi Toilette im Start-/Zielbereich, in der Gaststätte beim Post-Sport-Verein und bei „The Tent“ wo es auch die Duschen und Umkleiden gibt. Diese sind nur 30 m von der Strecke entfernt. Auf der Skizze ist der genaue Standort der Toiletten vermerkt. Bitte nicht den Park benutzen.
- **Startnummernausgabe:**
findet ab 8:30 Uhr bei der Zählerstation statt. Dort erfährst Du auch Deine Zählerstation. Bitte befestige Deine Startnummer so dass **sie immer von vorne gut lesbar** ist. Wir möchten ja alle Deine Runden zählen und Dich nicht verpassen nur, weil man die Nummer nicht lesen konnte.
- **Zählstation:**
Ab 9:45 Uhr solltest Du mit Deinem Zähler Kontakt aufnehmen und dann zum Start gehen.
- **GPS-Uhren:**
Die Laufstrecke ist nach den Richtlinien des DLV/AIMS vermessen. Die Runde hat genau 1580,01 Meter. GPS Uhren haben eine Ungenauigkeit von 10 Meter pro Messpunkt. Je nach Uhr ist der Messzeitpunkt zwischen 1 und 60 Sekunden. Daher können Abweichungen bis zu

Selbst-Transcendence Race

Sri Chinmoy Peace-Mile 6-Stunden-Lauf München - 14. September 2019



100 Meter pro Runde auftreten. Von Teilnehmern mitgeführte GPS Uhren können daher nicht als Referenz anerkannt werden.

- **Start:**
Der Start liegt 560 Meter in Laufrichtung auf der Runde. Finde Dich bitte um **9:55 Uhr** beim Start ein. Start ist pünktlich um 10 Uhr. Durch den verschobenen Start ist der 50 km Punkt direkt an der Zählerstation.

Während des Laufs

- **Zählstation:**
Versuche während des Laufs bei der Zählstation Augenkontakt mit Deinem Zähler aufzunehmen. Die Aufzeichnungen des Zählers sind für die gelaufenen Kilometer entscheidend. Bitte trage daher Deine Startnummer immer gut für den Zähler sichtbar vorne.
- **Top Läufer:**
Eine Anzeigetafel zeigt nach ca. 2 Std. die ersten 7 Männer und 7 Frauen des Feldes an. Da die Anzeigetafel separat von dem Rundenzähler geführt wird, kann sie sich von den offiziellen, vom Zähler aufgezeichneten Kilometern, unterscheiden. Die Aufzeichnungen des Zählers sind für das Endergebnis entscheidend.
- **Pausen:**
Falls Du eine längere Pause einplanst (Toilette, umziehen, etc.), teile dies bitte Deinem Zähler rechtzeitig oder umgehend hinterher mit. So können Missverständnisse beim Rundenzählen vermieden werden.
- **Umweltschutz:**
Aus Gründen des Umweltschutzes benutzen wir wiederverwendbare Plastikbecher für die Getränke. Nach der Verpflegungsstation gibt es hierfür spezielle Sammelbehälter. Bitte nutze diese zur Entsorgung.
- **50 km Punkt:**
Der 50 km Punkt liegt genau bei der Zählstation beim Banner. Am Beginn der Runde 32 bekommst Du von uns eine Fahne die anzeigt, dass Du gleich die 50 km erreicht hast. Am Ende der 32. Runde nehmen wir am Banner Deine 50 km Zeit. Damit das so ist, ist der Start um 560 Meter verschoben.
- **Zielschluss:**
Kurz vor Ende des Laufes bekommst Du von Deinem Zähler eine Fahne mit Deiner Startnummer ausgehändigt. Wenn Du nach 6 Stunden das Hupsignal hörst lege bitte Deine Fahne auf den Boden. Wir messen dann die Strecke bis zu Deiner Fahne. Diese Restmeter gehen in Deine Laufleistung mit ein. Du musst nicht bei Deiner Fahne stehen bleiben, sondern darfst Dich auf den Weg zur Medaille und Dusche machen. Der Lauf endet 6 Stunden nach dem Start um 16 Uhr.
- **Medaille:**
Für jeden Teilnehmer gibt es nach dem Lauf eine Medaille. Die wird Dir von Deinem Zähler an der Zählstation nach dem Lauf überreicht.

Selbst-Transcendence Race

Sri Chinmoy Peace-Mile 6-Stunden-Lauf München - 14. September 2019



- **Eigene Verpflegung:**
Gerne darfst Du eigene Verpflegung irgendwo entlang der Strecke deponieren. Zusätzlich stellen wir nach dem Verpflegungsstand Tische hierfür zur Verfügung (siehe Plan Seite 7).

Besonderheiten Staffeln:

- **Wechselzone:**
Die Zone in der die Staffeln von einem Läufer auf den nächsten wechseln können liegt vor der Zählstation auf dem Plan im rot markierten Bereich.
- **Wechsel:**
Es darf so oft gewechselt werden wie man will, aber immer nur in der Wechselzone. Die Staffelmittglieder dürfen auch zusammenlaufen, z.B. auf der Schlussrunde. Wie viele Runden jeder Staffelteilnehmer läuft ist Euch überlassen.
- **Startnummer:**
Bei Euch ist es besonders wichtig, dass Ihr jede Runde Augenkontakt mit Eurem Zähler aufnehmt und Eure Startnummer immer gut sichtbar tragt.
- **Wartebereich/Camping/Eigene Verpflegung:**
Angrenzend an die Wechselzone ist eine große Wiese. Die könnt Ihr zum campen, warten und entspannen während Eurer Ruhepausen nutzen. Wir stellen eine Reihe von Bierbänken zur Verfügung, aber am besten bringt Ihr noch was Eigenes mit. Z.B.:
 - Campingstühle
 - Liegedecke
 - Sitzkissen
 - Strandmuschel / Zelt
 - Eigene Spezialverpflegung
 - ...

Nach dem Lauf

- **Umkleiden und Duschen:**
stehen nach dem Lauf im „The Tent“, 30 Meter vom Start-/Zielbereich zur Verfügung.
- **Abendessen:**
Ab ca. 16:15 gibt es einen gemeinsamen Imbiss/Abendessen. Dieser ist für alle Teilnehmer kostenfrei.
- **Siegerehrung/Urkunden:**
Um ca. 17:00 Uhr beginnt die Siegerehrung. Wer vorher weiß, dass er eine Platzierung erlangt hat, aber nicht an der Siegerehrung teilnehmen kann, bitte kurz nach dem Lauf am Wettkampfbüro melden. Wettkampfbüro ist am Computer bei der Zählstation.

Selbst-Transcendence Race

Sri Chinmoy Peace-Mile 6-Stunden-Lauf München - 14. September 2019



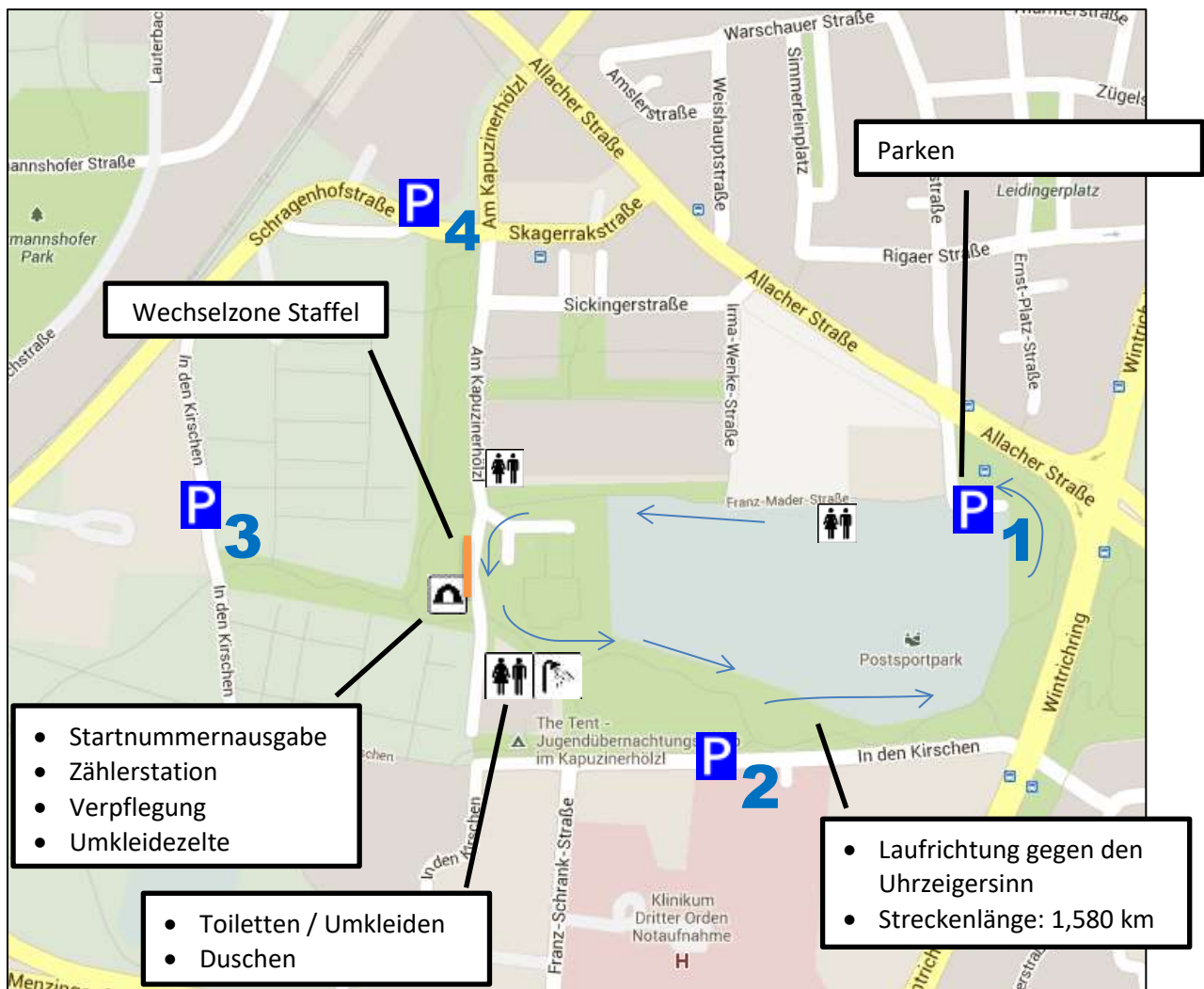
Noch Fragen?

Kein Problem. Ruf uns einfach an oder schreibe eine Mail.

Gute Anreise und bis zum 14. September!!

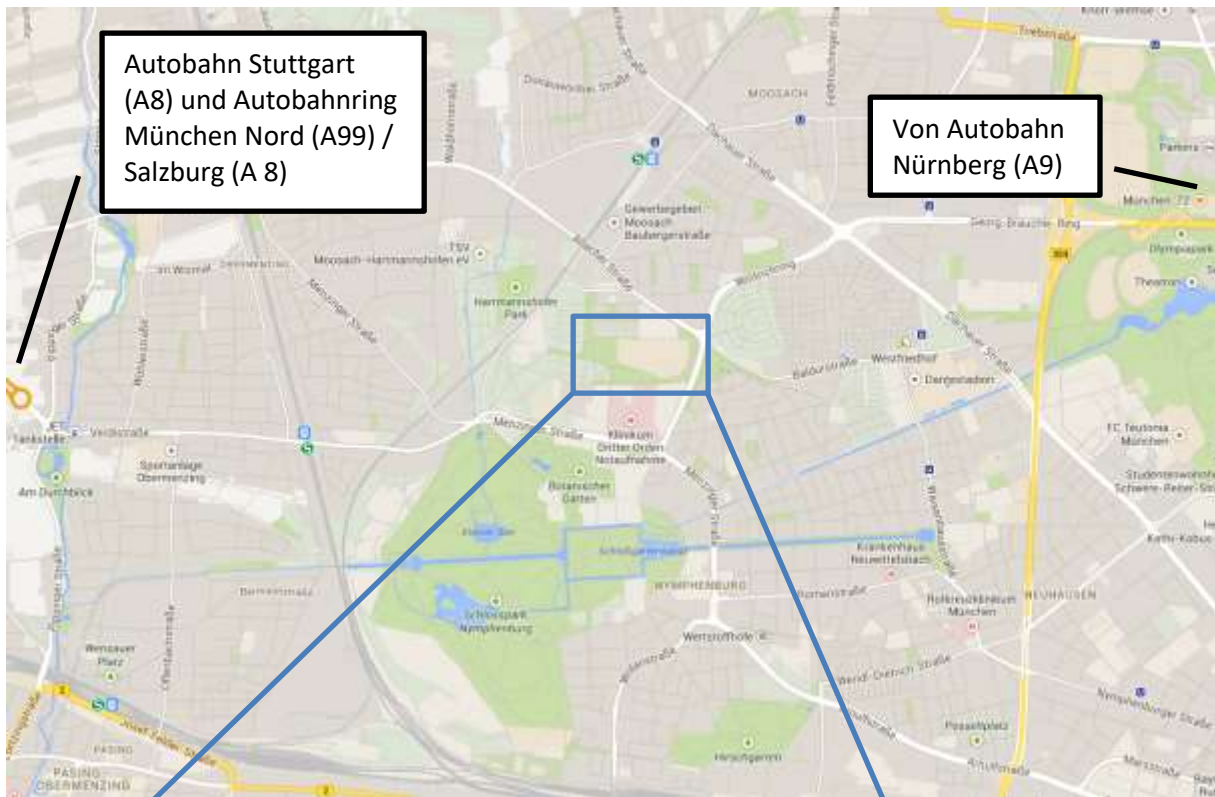
Sri Chinmoy Marathon Team München
Marc Jwalanta Voelckner
Mobil: (0172) 8343328
Email: voelckner@gmx.ch

Skizzen:



Selbst-Transcendence Race

Sri Chinmoy Peace-Mile 6-Stunden-Lauf München - 14. September 2019



Autobahn Stuttgart (A8) und Autobahnring München Nord (A99) / Salzburg (A8)

Von Autobahn Nürnberg (A9)



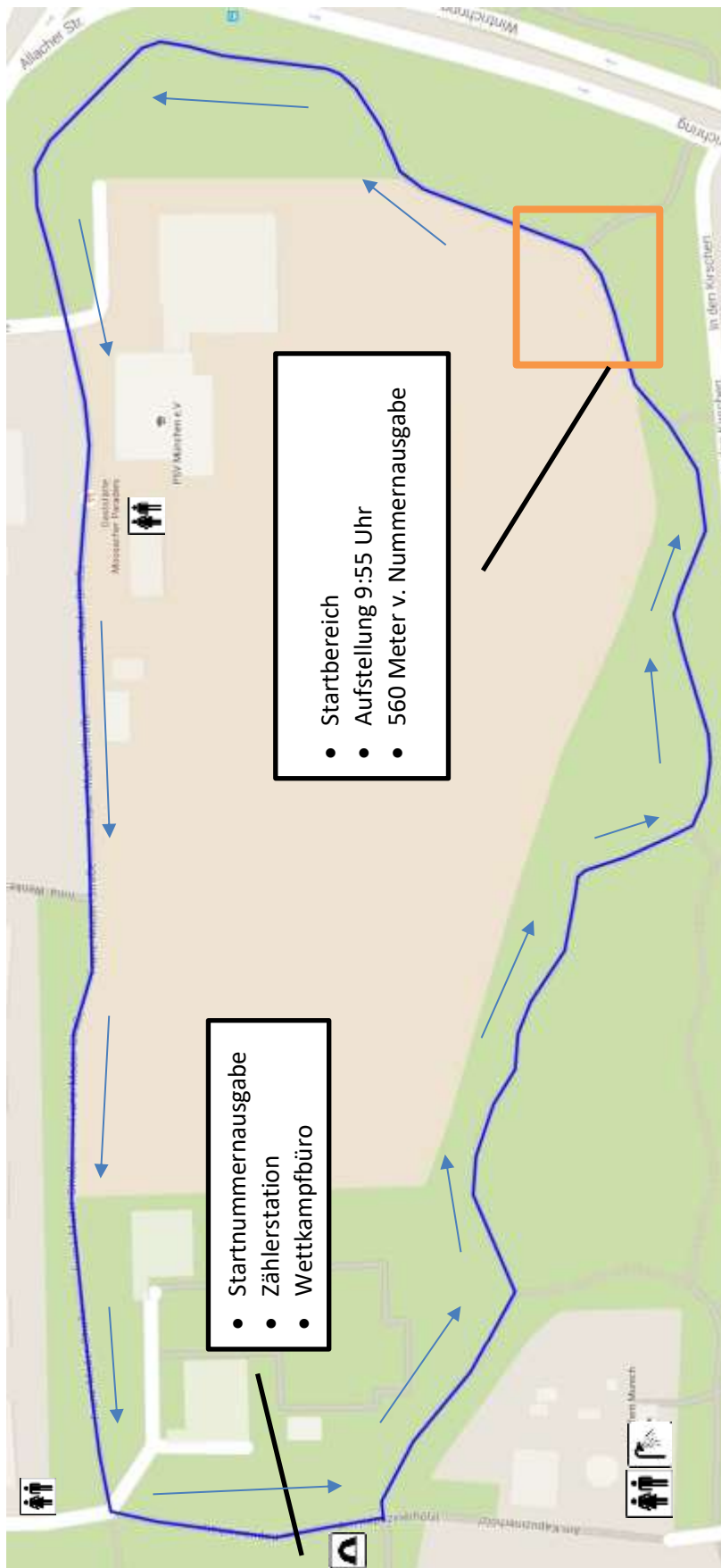
Parken

- Startnummernausgabe
- Zählerstation
- Verpflegung
- Toiletten / Umkleide

- Startbereich
- Aufstellung 9:55 Uhr
- 560 Meter v. Nummernausgabe

Self-Transcendence Race

Sri Chinmoy Peace-Mile 6-Stunden-Lauf München - 14. September 2019



Selbst-Transzendenz Race

Sri Chinmoy Peace-Mile 6-Stunden-Lauf München - 14. September 2019



Start-/Zielbereich:

