



21. Sri Chinmoy 6-Stunden-Lauf Nürnberg – 18. März 2017

Lieber Läufer, Liebe Läuferin,

der 21. Sri Chinmoy 6-Stunden-Lauf in Nürnberg steht vor der Tür. Damit Du Deinen Lauf gut planen kannst hier noch wichtige Informationen.

Vor dem Lauf

- **Anfahrt und Parken**

Wenn Du mit dem Auto kommst, empfiehlt sich der Parkplatz „Norikerstrasse“ am westlichen Teil des Parks und „Prinzregentenufer“ am nördlichen Teil des Parks. Siehe dazu auch die Skizze im Anhang. Um den Park ist alles Wohngegend mit oft kleinen Straßen, achte bitte darauf, dass keine Einfahrten zugeparkt werden. Je nach Standort fällt für die Parkplätze eventuell eine Parkgebühr an. Am nächsten ist das Parken im Parkhaus "Karstadt", Vordere Insel Schütt 3, 90403 Nürnberg. Es ist direkt bei der Turnhalle zum Umziehen, für die Duschen, das Abendessen und die Siegerehrung. Das Ganztagesticket beträgt 18,00 €.

- **Umkleiden und Toiletten**

An der Laufstrecke gibt es mobile Toiletten. Zum Umziehen stehen auf der Strecke Zelte für Männer und Frauen zur Verfügung. Dort kannst Du auch Deine Sporttasche deponieren.

- **Startnummern**

Die Startnummernausgabe findet ab 8:30 Uhr direkt an der Strecke statt. Dort erfährst Du auch Deine Zählerstation.

Wir nutzen sowohl eine Chip- wie auch eine manuelle Rundenzählung. Nehme daher ab 9:45 mit Deinem Zähler Kontakt auf.

Bitte befestige Deine Startnummer so dass sie von vorne gut lesbar ist. Knicke sie nicht und trage sie immer gut sichtbar über Deiner Laufkleidung. Wir möchten ja alle Deine Runden zählen und Dich nicht verpassen, nur weil man die Nummer nicht lesen kann oder der Chip ausfällt.

- **GPS-Uhren**

Die Laufstrecke ist nach den Richtlinien des DLV/AIMS vermessen. Die Runde hat genau 1522 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 100 Meter pro Runde auftreten. Von Teilnehmern mitgeführte GPS Uhren können daher nicht als Referenz anerkannt werden.

- **Start**

Der Start liegt 226 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



21. Sri Chinmoy 6-Stunden-Lauf Nürnberg – 18. März 2017

- **Zählstation**
Versuche während des Laufs bei der Zählstation Augenkontakt mit Deinem Zähler aufzunehmen. Das Chipsystem und die Aufzeichnungen des Zählers sind für die gelaufenen Kilometer entscheidend. Bitte trage daher Deine Startnummer immer gut für den Zähler sichtbar nach 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 226 Meter verschoben.
- **Zielschluss**
Kurz vor Ende des Laufes bekommst Du von Deinem Zähler einen Stab mit Deiner Startnummer ausgehändigt. Wenn Du nach 6 Stunden das Hupsignal hörst lege bitte Deinen Stab auf den Boden. Wir messen dann die Strecke bis zu Deinem Stab. Diese Restmeter gehen in Deine Laufleistung mit ein. Du musst nicht bei Deinem Stab 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 an der Zählstation nach dem Lauf überreicht.
- **Eigene Verpflegung**
Eigene Getränke können nach dem Verpflegungsstand auf den dafür vorgesehenen Tischen deponiert werden (Siehe Plan). Gerne darfst Du aber auch irgendwo auf der Strecke Deine eigene Verpflegung deponieren.

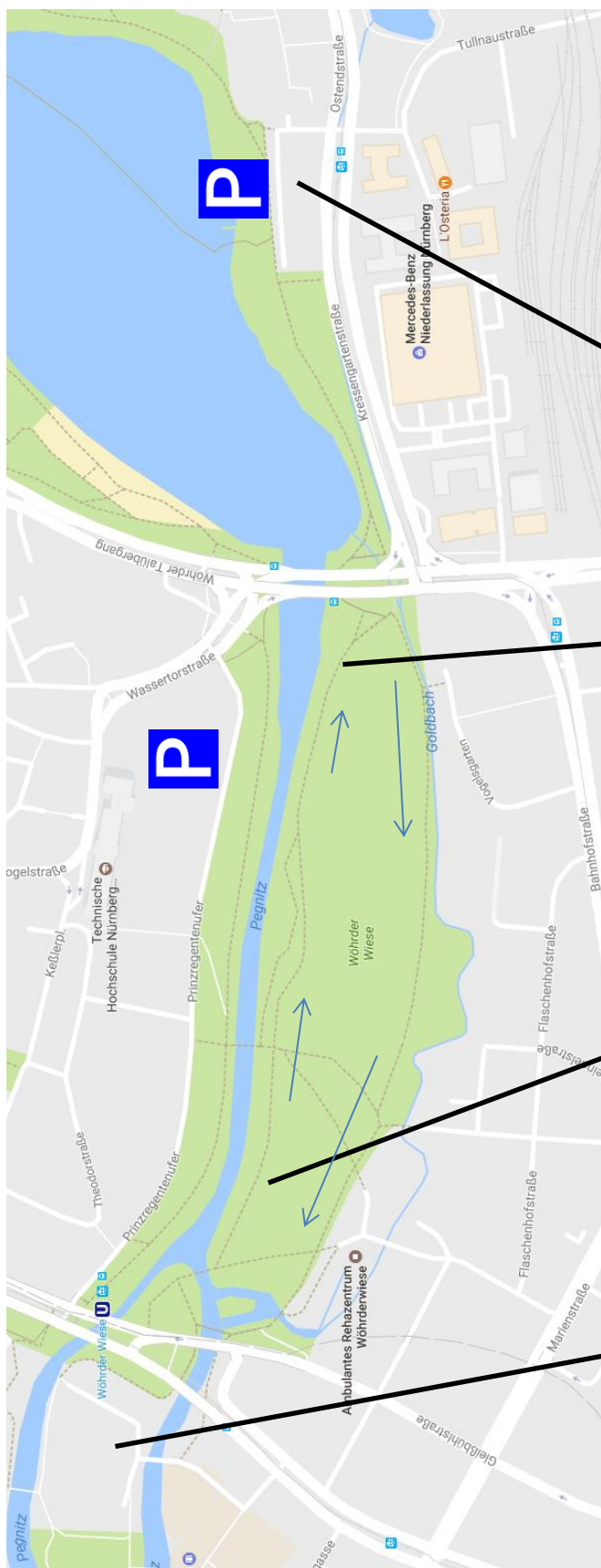


21. Sri Chinmoy 6-Stunden-Lauf Nürnberg – 18. März 2017

Nach dem Lauf

- **Umkleiden und Duschen:**
befinden sich in der Insel Schütt-Schule, Hintere Insel Schütt 5 (etwa 500m Fußweg zur Strecke). (Siehe Plan)
- **Abendessen:**
Ab ca. 16:15 Uhr 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 bei der Zählstation.

21. Sri Chinmoy 6-Stunden-Lauf Nürnberg – 18. März 2017



- Parken

- Laufrichtung im Uhrzeigersinn
- Streckenlänge: 1522 m

- Startnummernausgabe
- Zählerstation
- Verpflegung
- 2 mobile Toiletten
- 2 Umkleidezelte

Schule Insel Schütt:

- Duschen
- Umkleiden
- Abendessen
- Siegerehrung