

# Informationen für Starterinnen & Starter von SEVEN SUMMITS 2022

## Liebe Gipfelstürmerin, lieber Gipfelstürmer!

Wir freuen uns, dass du beim SEVEN SUMMIT SIEGEN 2022 dabei bist. Auch in diesem Jahr ist es ein außergewöhnliches Event in besonderen Zeiten und damit alles gut abläuft, sind einige Punkte zu beachten.

- **Die Startunterlagen** (Startnummer, Broschüre, Infos etc.) können am Fr. 12.8. von 15 bis 20 Uhr und am Samstag, 13.8. von 12 bis 18 Uhr im DAV-Kletterzentrum, Effertsufer 105, abgeholt werden, (die Abholung ist auch für mehrere Teilnehmer\*innen möglich). Wichtig! Bitte die beiliegende Einverständniserklärung zur Abholung der Startunterlagen unterschrieben mitbringen.
- **Streckenbeschreibung vorab**  
Die Strecke ist ab dem 13.8. mit Markierungen ausgeschildert. Die digitale GPS-basierte Streckenführung senden wir am 6.8. per Mail zu. Von einer Vorab-Versendung müssen wir absehen, da es evtl. noch zu kurzfristigen Streckenänderungen kommen kann.

### Veranstaltungstag

- **Anfahrt/Parken:** Die Parkplätze rund um die Siegerlandhalle stehen am 14.8. kostenlos zur Verfügung. Von dort sind es nur rund 200 Meter bis zum Start.  
Bis zum Ziel an der Kletterhalle sind es rund 300 Meter.
- **Startzeiten:** Mit einer Mail sind die Startzeiten mitgeteilt worden. Aus organisatorischen Gründen starten wir von 8 bis 9 Uhr mit den Läufer\*innen. Von 9 bis 10 Uhr gehen die Wander\*innen auf die Strecke. Die Startzeiten sind verbindlich, nur zu diesem Slot ist ein Start möglich. Früheres Starten oder zwischendurch Starten ist nicht erlaubt. Nachzügler Laufen gehen um 8.55 Uhr, Wandern um 10.05 Uhr an den Start. Gewertet wird ab der ursprünglich vorgegeben Startzeit.
- **Treffpunkt im Startbereich**  
Es gibt einen Vorstartbereich und einen Startbereich.  
In den abgesperrten Startbereich kommt man nur 10 Minuten vor dem Start, nicht früher! Uhren im Startbereich weisen auf die genaue Startzeit hin.

### Der Start

Der Start erfolgt in von uns vorgegeben Kleingruppen oder mit den vorab gewünschten Partner\*innen.

Der Lauf erfolgt individuell. Bei einer angemeldeten Teamwertung wird gemeinsam gelaufen oder gewandert, gewertet wird die/der letzte Zieleinlauf.

### Umkleiden, Kleiderabgabe und Duschen

Im Zielbereich an der Kletterhalle stehen Umkleidezelte zur Verfügung. Von dort sind es etwa 5 min. Fußweg bis zum Start. Ebenfalls kann Kleidung im Startbereich abgegeben werden, die von uns in den Zielbereich transportiert wird.

Duschkmöglichkeiten nach dem Lauf bestehen in der Kletterhalle im begrenzten Umfang. Bei den Umkleidezelten, im Startbereich und in der Kletterhalle gibt es unsererseits keine Bewachung. (Haftungsausschluss)

### **Der Lauf – Zeitgutschrift an den Ampeln!**

- Die Strecke ist ausgeschildert, aber nicht abgesperrt. Auf den öffentlichen Straßen gilt die Straßenverkehrsordnung. Helfer\*innen des THW und DAV-Helfer\*innen sind an allen wichtigen Punkten positioniert und achten auf die Einhaltung. Es sind also auch noch andere Verkehrsteilnehmer\*innen auf der Strecke.

**Konkret:** Bei einer roten Ampel für Fußgänger muss gewartet werden. **Ein Überlaufen der roten Ampel führt zur Disqualifikation.** Wer an einer roten Ampel stoppen muss, erhält eine Zeitgutschrift. Sollten Bürgersteige vorhanden sein, müssen diese genutzt werden. Ansonsten bitten wir um Freundlichkeit den anderen Verkehrs- und Veranstaltungsteilnehmer\*innen gegenüber beim Überholen oder überholt werden.

### **Absolute Run Strava Challenge**

Zum Modus der Absolute Run Strava Challenge weitere Infos in einem extra Infoblatt.

### **Zielschluss beim Wandern**

Um 16.30 Uhr wird das beim wandern das Ziel geschlossen, d.h. auch für die letzten Starter\*innen sind 6.30 Stunden Zeit einkalkuliert. Das ist bei entspanntem Wandern – **ohne lange Pausen!** – kein Problem.

### **Verpflegungsstationen**

Es stehen drei Verpflegungsstationen mit Wasser und Riegel, alles abgepackt, zur Verfügung. Wir empfehlen je nach Witterung, eigene Verpflegung, vor allem Getränke, mitzunehmen.

### **Probleme beim Lauf/bei der Wanderung**

Die Strecke bietet sich an, bei Überanstrengung auszusteigen. Bitte seid vernünftig, vor allem wenn es heiß werden wird. Ohne Probleme könnt ihr den Lauf/die Wanderung an einem anderen Tag nachholen.

**Im Zielbereich wird das DRK zur Verfügung stehen.** Bei großen Problemen auf der Strecke ruft aber bitte den Rettungsdienst über 112 an.

**Die Veranstaltungs-Notfallnummer ist: 0171/4388456**

### **Medaillen und Shirts**

Alle Voranmelder, die ein Finishershirt vorbestellt haben, erhalten das Shirt mit den Startunterlagen. Wir haben einige Shirts mehr bestellt, die noch im :anlauf-Büro oder ab dem 15. August im Absolute Run/Ausdauer-Shop für 20,-€ gekauft werden können. Die Medaillen erhalten alle Finisher im Ziel.

### **Zielbereich am DAV-Kletterzentrum Effertsufer**

Im Zielbereich erwartet euch unser Moderator und Fotograf Frank Steinseifer. Zwischen dem Einlauf und der Bewirtschaftungsfläche des DAV befindet sich eine Bühne mit Fotowand. Alle Fotos, die wir auf unsere Homepage veröffentlichen, könnt ihr kostenfrei runterladen. Ab 10 Uhr bis 17 Uhr lädt auf dem Gelände des DAV der Alpenverein zum weiteren Verweilen ein.

### **Fragen?**

Wir sind nicht immer im Büro erreichbar. Fragen etc. bitte nur per Mail: [info@anlauf-siegen.de](mailto:info@anlauf-siegen.de)

**Wir wünschen viel Spaß und Erfolg am 14. August.**

Martin Hoffmann & Silas Irle  
:anlauf-Büro Bahnhof Eintracht