



Infos für Starterinnen und Starter – 25km Laufen

Ausgabe der Startunterlagen im DAV-Kletterzentrum Siegen, Effertsufer 105

Die Startunterlagen beinhalten die SEVEN SUMMIT/HEEET – Tasche mit Programmheft, Goodies, Gutscheinen und Startnummer

- **Donnerstag, 22.8.** von 14 bis 20 Uhr im DAV-Kletterzentrum
- **Freitag, 23.8.** von 12 bis 20 Uhr im DAV-Kletterzentrum
- **Samstag, 24.8.**
von 7 bis 9.00 Uhr im Startbereich/:anlauf-Büro Bahnhof Eintracht

Nachmeldungen & Ummeldungen

Nachmeldungen sind leider nicht mehr möglich.

Ummeldungen können nur bei Abholung der Startunterlagen (10,-€ Ummeldegebühr nur in bar) vorgenommen werden.

Streckeninfos

Infos zur Strecke liegen als GPX-Datei vor. Wir empfehlen kurz vor der dem Lauf nochmal die Mails auf Aktualisierungen zu überprüfen. Die 25km-Strecke ist durchgängig markiert.

Veranstaltungstag 24.8.

Anreise und Parken:

Anreise: Vom Bahnhof Siegen bis zum Startbereich sind es rund 1,5km, vom Ziel (DAV-Kletterzentrum) bis zum Bahnhof 1,3km. Autoanreise: Eingabe Routenplaner: Siegerlandhalle Parkplatz

Parken: Auf dem Gelände der Siegerlandhalle und unter der HTS stehen rund 500 kostenlose Parkplätze zur Verfügung. Von der Siegerlandhalle zum Startbereich sind es ca. 200 Meter, vom Ziel bis zum Parkplatz Siegerlandhalle ca. 300 Meter Fußweg.

SEVEN SUMMITS SIEGEN Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Stadtbereich empfehlen wir die Anreise ohne Auto.

Starts

Die Läuferinnen und Läufer starten über 25 km von 9.30 Uhr bis 10.00 Uhr.

Es wird minütlich in Kleingruppen gestartet. Die genaue Startzeit wurde mitgeteilt bzw. hängt aus. Die Startzeiten sind verbindlich, d.h. nur zu diesem Slot ist ein Start möglich. Früheres Starten oder zwischendurch Starten ist nicht erlaubt. Nachzügler Laufen gehen nach der letzten Startgruppe an den Start.

Der Lauf führt über öffentliche Wege und Straßen, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer verpflichten sich, die Straßenverkehrsordnung einzuhalten. Beim 25km Lauf werden Gutschriften für Ampelphasen gegeben.

Treffpunkt im Startbereich:

Es gibt einen Vorstartbereich und einen Startbereich. In den Startbereich bitte nur 10 Minuten vor dem Start. Uhren im Startbereich weisen auf die genaue Startzeit hin.

Der Lauf – Zeitgutschrift an den Ampeln!

Die Strecke ist vorgegeben und mit 10 Kontrollpunkten (7 Gipfel und drei weitere Kontrollpunkte) versehen.

Die Strecke ist ausgeschildert, aber nicht abgesperrt. Auf den öffentlichen Straßen gilt die Straßenverkehrsordnung. Helferinnen und Helfer des THW, von :anlauf und dem DAV sind an allen wichtigen Punkten positioniert und achten auf die Einhaltung. Es sind also auch noch andere Verkehrsteilnehmer 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 gegenüber beim Überholen oder überholt werden.

Achtung! Die Strecke verläuft über einige steile Bergab-Passagen, die bei Regenwetter teilweise sehr rutschig sein können.

Verpflegungsstationen & Toiletten

Auf der Strecke befinden sich mehre Verpflegungsstationen und Toiletten. (siehe Streckenplan). 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 an einem anderen Tag nachholen.

Im Zielbereich werden die Malteser Sanitätshelfer zur Verfügung stehen. Bei großen Problemen auf der Strecke ruft aber bitte den Rettungsdienst über 112 an. **Die**

Veranstaltungs- ist: 0157 73834829

Absolute Run Strava Challenge

Zum Modus der Absolute Run Strava Challenge & der Siegerländer Bergkönigin/könig Wertung siehe extra Infoblatt.

Ziel

Der Zielbereich befindet sich am Kletterzentrum des Deutschen Alpenvereins Sektion Siegerland (Effertsufer).

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)

Medaillen und Shirts

Alle Voranmelder, die ein Finishershirt vorbestellt haben, erhalten das Shirt mit den Startunterlagen. Wir haben einige Shirts mehr bestellt, die noch für 20,-€ bei Abholung der Startgebühren gekauft werden können. Die Medaillen erhalten alle Finisher im Ziel.

Zielbereich & Bewirtschaftung am DAV-Kletterzentrum Effertsufer

Im Zielbereich erwartet euch unser Moderator Felix Menn und unser Fotograf Frank Steinseifer. Zwischen dem Einlauf und der Bewirtschaftungsfläche des DAV befindet sich eine Bühne mit Fotowand. Im Zielbereich soll zudem eine große Videoleinwand aufgebaut werden, über die ihr euren ganz persönlichen Zieleinlauf feiern könnt. Wenn ihr im Ziel steht, könnt ihr euren Einlauf betrachten, denn das Bild kommt mit 15 Sekunden Verzögerung. Alle Fotos, die wir ab Montag auf unsere Homepage veröffentlichen, könnt ihr kostenfrei runterladen. Im Ziel gibt es natürlich kostenlos Getränke von Krombacher 0,0 und 57wasser.

Ab 11 Uhr wird am DAV-Kletterzentrum eine Bewirtschaftung mit Kuchen, Kaffee, Grillwaren und Kaltgetränken angeboten. Achtung: Den Startunterlagen liegt ein Gutschein von 5,-€ für die DAV-Verpflegungsstände bei.

Siegerehrungen

Die Siegerehrungen finden für den Gesamteinlauf Männer & Frauen, Platz 1 – 3, **um ca. 13.30 Uhr statt.**

Altersklassen jeweils die Ersten und Strava Challenge: Männer & Frauen Platz 1 – 3
Siegerländer Bergkönigin/Bergkönig: Männer & Frauen Platz 1 – 3

Um ca. 15.00 Uhr

Urkunden werden von 13.00 Uhr stündlich ausgedruckt.

Fragen?

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

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg am 24. August

:anlauf & DAV SEVEN SUMMITS SIEGEN Team 2024