



## **Gmünder 12-Stunden DRK-Lauf**

### **Zum Ablauf noch ein paar Informationen:**

#### ◆ Übernachten

Zum Übernachten stehen DRK-Zelte in der Parkanlage zur Verfügung. Ein Hotelverzeichnis verschicken wir gerne auf Anfrage.

#### ◆ Startnummern

Die Mannschaften erhalten zwei Startnummern mit Gummibändern um einen schnellen Wechsel zu ermöglichen.

#### ◆ Verpflegung

Aus Kostengründen können für Mannschaften nur Getränke für die aktiven Läufer/innen angeboten werden.

#### ◆ WC

Das Dixi an der Strecke muss für die Einzelläufer/innen freigehalten werden. Im DRK-Zentrum befinden sich weitere Toiletten.

#### ◆ Laufstrecke

Die Laufstrecke kann leider nicht vollständig gesperrt werden. Es ist mit Fußgängern und Radfahrern zu rechnen. Vor allem auf Kinder an den Spielplätzen achten!

#### ◆ Überholen

Die Mannschaften sollten beim Überholen der Einzelläufer/innen besonders darauf achten dass diese nicht behindert werden. Wenn möglich Überholen an engen Passagen vermeiden.

#### ◆ Stoppsignal

Um 14:00 Uhr (6-Stundenwertung) und 20:00 Uhr (12-Stundenwertung) wird der Lauf mit einem Stoppsignal (Böller/Fanfare) beendet. Die Läufer/innen müssen bei diesem Signal stehen bleiben bis die letzte Runde mit dem Messrad erfasst wurde.

#### ◆ Duschen

Duschen befinden sich im DRK-Zentrum (Frauen) Canisiushaus (Männer) einfach der Ausschilderung folgen.

#### ◆ Siegerehrung

Es ist um 15:00 Uhr (6-Stundenwertung) und 21:00 Uhr (12-Stundenwertung) eine Siegerehrung geplant.