

34. Nürnberger Trainings-Marathon

bzw. "Gänsebraten-Vernichtungslauf" oder auch "Lebkoung-Marathon"

26. Dezember 2016 - der Weihnachtsmarathon

nach der Gans - vor der Pizza!

Bitte rechtzeitig anmelden, oft war der Lauf schon ausgebucht!

(und wer doch nicht kommen kann, bitte abmelden. Danke!)

Langer, kommunikativer Trainingslauf zur Vorbereitung auf Marathons (auf der Runde des **Nürnberger 6-h-Laufs**) - Streckenlänge/Rundenzahl individuell wählbar - Marathon erwünscht(28 Runden), Ultralauf möglich, Zeitlimit 5 Stunden

Termin: 2. Weihnachtsfeiertag, Montag, 26. Dezember 2016

Start >> 14.30 Uhr << Neulinge, bitte telefonisch anmelden und

bitte eintreffen bis spätestens 14.15 Uhr !

Treffpunkt: Nürnberg, Wöhrder Wiese, Restaurant "Kabine" am neuen Steg über den Goldbach (Nähe HDI-Hochhaus).

Adresse: Vogelsgarten 11, 90402 Nürnberg (aber hier keine Parkplätze!)

Parken: Nürnberg Norikerstraße 5 - **Parkplatz am Norikus**, oder Neudörferstr., Badstr., Hadernmühle, Prinzregentenufer, ...

Strecke: beleuchtete Parkwege um die Wöhrder Wiese, **je Runde 1523 m**, DLV-vermessen (**28 Runden = 42,644 km**) kürzere Distanz (weniger Runden) möglich, Rundenzählung eigenverantwortlich, Strichliste liegt aus.

Urkunde über die gelaufenen Kilometer auf Wunsch, ab 14 Runden! Verteilung beim Pizza-Essen!

Profil, Boden: flacher Rundkurs, asphaltiert, verkehrsfrei, Winterwetter :-))

Verpflegung: Grundverpflegung wird gestellt, z.B.: Apfelsaft, Schorle, Cola, warmes Wasser, Bananen, Salzgebäck, **Lebkuchen** (Eigenverpflegung kann deponiert werden)

Jeder bekommt einen nummerierten Becher zugeteilt (Nummer merken!) oder **bringt eigenen, standfesten Becher** mit.

Um **19.30 Uhr** verlegen wir unseren Verpflegungsstand zur **Pizzeria ins Cinecitta**, ganz in der Nähe der Laufstrecke. **Wer geht mit?**

"Unkostenbeitrag" (egal, wie lang man läuft)

z.B. 7,- Euro oder mehr in unsere Spendendose (HM-Kurs-Teilnehmer/innen kostenfrei!)

Nachmelder(falls Plätze frei) dürfen zusätzlich heisses Wasser für unsere Thermoskannen mitbringen!

Anmeldung bis 23.12. bzw. bis ausgebucht:

Teilnehmerlimit: max. 42 !

Bitte immer kompletten Namen, Tel.-Nr. und Mail-Adresse durchgeben, ob ihr nach dem Lauf mit Essen geht(Pizzeria) und ob ihr eine Urkunde wollt !

Neulinge & Ersttäter: bitte vorab telefonisch melden:

Roland Blumensaat

T. 0911 - 546629

eMail: r.blumensaat@gmx.de

Wer geht ab 19:30 Uhr mit zur Pizzeria? (damit ich reservieren kann)

Wichtige Ergänzungen: siehe Seite 2

Bitte beachten beim **Nürnberger Trainingsmarathon**:

Wer **länger als 5 Stunden** laufen möchte, kann auch **früher starten**, sollte mir das aber bitte telefonisch mitteilen. Bin dann entsprechend früher vor Ort. Und wer bewusst weniger als Marathon laufen möchte, kann auch später starten, melde sich aber bitte am Verpflegungsstand bei mir. Werde mind. alle 10 min. da sein.

Und wer "nur ein paar Runden" mitlaufen möchte, ohne angemeldet zu sein, bedenke bitte, dass das unfair ist gegenüber den regulär Angemeldeten. Mir wäre es egal, die Strecke ist ja öffentlich. Aber findet ihr es nicht auch ein unsportliches Verhalten, wenn sich jemand unter die Teilnehmer einer Laufveranstaltung mischt und die Organisation samt Laufgemeinschaft nutzt, ohne gemeldet zu sein?

Ich weise darauf hin, dass es sich bei dieser Veranstaltung um **keinen Wettkampf** handelt, die Ergebnisse also im Rahmen eines **organisierten, geselligen Trainingslaufes** erzielt werden. Ein **kleiner Plausch unterwegs** oder am **Verpflegungsstand** ist durchaus üblich, **zugestöpselte Ohren**(Musikberieselung) **sind verpönt***, **Gehpausen ausdrücklich erlaubt**.

Meist findet man für jeden Tempobereich Mitläufer/innen, sodass niemand seinen langen Trainingslauf alleine machen braucht und es auch nie langweilig wird.

Wer will kann auf der **exakt vermessenen Strecke** aber auch z.B. ein **kontrolliertes Intervalltraining** durchführen. Und wer einen **kompletten Marathon (28 Runden)** oder mehr läuft, bekommt auf Anfrage am Ende von mir eine **Urkunde** über die erbrachte Leistung.

Es gibt Toiletten in der Nähe der Strecke, nur leider keine Duschen oder Umkleidemöglichkeiten.

*** Wer nur mit eigener Beschallung laufen kann, ist bei dieser kommunikativen Veranstaltung falsch! Auch aus Sicherheitsgründen(z.B. Radfahrer auf der Strecke) sollten beide Ohren frei sein.**

Danke für euer Verständnis!

Mit freundlichen Füßen

Roland Blumensaat

T. 0911 - 546629

eMail: r.blumensaat@gmx.de