



30. VOLKSBANK-GEHRENBURGGLAUF Sonntag, den 06.10.2024 in Markdorf



Bitte beachten Sie folgende Hinweise VOR dem Lauf

1. Voranmeldung erledigt?

- Daten in der Startliste vorhanden und richtig wiedergegeben?
- richtiger Lauf, m/w stimmt, Name ohne Fehler geschrieben, Jahrgang okay?
- Start-Nummer merken für die Abholung der Unterlagen

2. Ist die Laufstrecke richtig gewählt?

- Streckenbeschreibung nochmals nachlesen
- Download Streckenplan auf Uhr oder Mobiltelefon
- Strecke vor dem Wettbewerb testen

3. Noch gar nicht angemeldet?

- Meldeportal vor raceresult ist bis 03.10.2024 23:59 Uhr geöffnet
- spätere Meldungen nur noch vor Ort, mit Zuschlag für Nachmeldung
- bitte 30-60 min vor dem Start an der Turnerhütte nachmelden
- Bezahlung vor Ort nur mit Bargeld
- evt. noch ein schönes Laufshirt kaufen?

4. Bin ich rechtzeitig am Start?

- Zeitplan ist im web veröffentlicht und hängt vor Ort aus
- Änderungen beim Ablauf sind bis kurz vor dem Start möglich
- vor Ort die Ansagen beachten, evt. verschieben sich Startzeiten

5. Soll ich etwas riskieren?

- wer sich krank fühlt, sollte auf den Start verzichten
- bei Schwäche lieber mal langsam laufen, Pausen machen oder nicht starten
- unterwegs auf den wechselnden und schwierigen Untergrund achten (Crosslauf!)
- Unebenheiten, Schlamm, Wurzeln, Geröll ... es lauern überall Gefahren
- die persönliche Bestzeit kann nur bei top Bedingungen gelaufen werden

6. Wenn doch etwas schief geht?

- immer auf der Laufstrecke bleiben, nicht vom Weg abweichen!
- den nächsten Streckenposten benachrichtigen (Rettungskette zum Infostand)
- Sportsgeist beweisen: Anderen im Notfall helfen statt weiterlaufen