

Ausschreibung

Dachsberg Challenge **2. Juni 2022**

Wir erklimmen den Dachsberg.

Bei dem Dachsberg handelt es sich um eine Anhöhe auf einem landwirtschaftlichen Wirtschaftsweg zwischen Witzhave und Rausdorf: <https://goo.gl/maps/aQi5tZFMkBRcdJMr5> , 53°34'51.8"N 10°19'13.8"E

Der Dachsberg kann über zwei Seiten erlaufen werden:

- von Nord nach Süd auf ca. 210 m mit 4 m Anstieg (3,55% Neigung) und
- von Süd nach Nord auf ca. 160 m mit 5 m Anstieg (3,79% Neigung)

Innerhalb einer Stunde (60 Minuten) gilt es, den Dachsberg so oft wie möglich zu überlaufen.

Dabei wird jeweils abwechselnd von Nord nach Süd, bzw. von Süd nach Nord gelaufen, die jeweilige Markierung am Fuße des Dachsberges muss umlaufen werden und die Richtung muss nach jedem Anstieg gewechselt werden.

Jeweils bei Erreichen der Markierung auf dem Dachsberg wird dies als Anstieg gezählt.

Ein Anstieg wird nicht gezählt, wenn die gleiche Seite mehrfach hintereinander erlaufen wurde oder eine Markierung im Tal nicht umlaufen wurde.

Die Dachsberg Challenge kann laufend, gehend oder abwechselnd laufend und gehend absolviert werden. Hilfsmittel zur Fortbewegung und (Nordic) Walking Stöcke oder ähnliches sind nicht zulässig.

Veranstalter:

Cathys Training
Cathrin Korffmann
Personal Training & Lauftraining
Corbekstraße 7a, 22969 Witzhave

www.cathys-training.de
info@cathys-training.de

Tel. 01795313779

Veranstaltungsgelände:

Cathys Leistungsdiagnostik- und Laufzentrum
Gut Heinrichshof 12, 22969 Witzhave

Ablauf:

Donnerstag, 2. Juli 2022

18:00 - 18:15 Uhr **Startunterlagenausgabe und Check Inn am Laufzentrum**

Parkplätze stehen am Laufzentrum zur Verfügung

Anschließendes selbstständiges Erreichen des Dachsberg ohne Kfz (könnte ggf. als Erwärmung/Einlaufen genutzt werden :-))

18:50 Uhr **offizielle Einweisung auf dem Dachsberg**

19:00 - 20:00 Uhr **Dachsberg Challenge**

Offizieller Start auf dem Dachsberg pünktlich um 19:00 Uhr

20:45 Uhr **Siegerehrung am Laufzentrum**

21:30 Uhr **Veranstaltungsende**

Teilnehmer:

Teilnehmen kann jeder Hobbyläufer oder Freizeitathlet, der sich die Belastung zutraut und gesund ist. Die Teilnehmer erklären sich mit der Anmeldung und den AGB von Cathys Training mit dieser Ausschreibung einverstanden.

Max. Teilnehmerzahl: 25

Bei Erreichen der Max-Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung nur noch nach Absprache möglich.

Kosten/Verpflegung:

Kosten: 5,00 €

Keine Verpflegung, bitte eigene Getränke mitbringen

Strecke und Wertung

Der Dachsberg kann über zwei Seiten erlaufen werden:

- von Nord nach Süd auf ca. 210 m mit 4 m Anstieg (3,55% Neigung) und
- von Süd nach Nord auf ca. 160 m mit 5 m Anstieg (3,79% Neigung)

Es handelt sich um einen asphaltierten Wirtschaftsweg im öffentlichen Verkehrsraum. Anderen Fahrzeugen ist Platz zu machen.

Innerhalb einer Stunde (60 Minuten) gilt es, den Dachsberg so oft wie möglich zu überlaufen.

Dabei wird jeweils abwechselnd von Nord nach Süd, bzw. von Süd nach Nord gelaufen, die jeweilige Markierung am Fuße des Dachsberges muss umlaufen werden und die Richtung muss nach jedem Anstieg gewechselt werden.

Jeweils bei Erreichen der Markierung auf dem Dachsberg wird dies als Anstieg gezählt.

Ein Anstieg wird nicht gezählt, wenn die gleiche Seite mehrfach hintereinander erlaufen wurde oder eine Markierung im Tal nicht umlaufen wurde.

Es gewinnt die Dachsberg-Challenge, wer am häufigsten den Dachsberg erklommen hat und die jeweilige Markierung erreicht hat. Es gilt eine offizielle Wertungstabelle, Medaillen und Urkunden.

Anmeldung:

Anmeldung per Mail oder WhatsApp + Zahlung der Startgebühr bis spätestens 31.05.2022.

Vor- und Nachnamen angeben (für den Urkundendruck).

Teilnehmerplätze werden nach Reihenfolge der Anmeldung/Zahlung vergeben.

Vorzeitiges Ausscheiden:

Bei vorzeitigem Ausscheiden ist keine persönliche Betreuung möglich. Die erreichten Anstiege bis zum Ausscheiden werden in der Ergebnisliste geführt.

Haftung

Der Veranstalter haftet nicht bei eventuell auftretenden Schäden, die sich während der Challenge zugezogen werden. Auch bei Verlust von Gegenständen oder Wertsachen während des Laufs wird keine Haftung übernommen. Wertsachen können vor der Challenge am Laufzentrum in Verwahrung gegeben werden.

Die Challenge wird freiwillig und auf eigene Verantwortung durchgeführt. Die Teilnehmer fühlen sich sowohl körperlich als auch geistig gesund und verpflichten sich bei plötzlichen Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen jeglicher Art den Marathon abbrechen.

Auf Grund von gesetzlichen Beschränkungen, z.B. durch eine Pandemie, sind Änderungen in Ablauf und Umfang bis hin zur Absage der Veranstaltung möglich.

Und das wichtigste überhaupt:

Ziel der Veranstaltung: Spaß

Bitte gute Laune mitbringen!