

12. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon

als reiner Selbstversorgerlauf



- Termin:** **Sonntag, 05.03.2023**
- Streckenführung:** Vom Start direkt über die Brücke und am Ufer Richtung Oberhausen, bis zur Straßenbrücke OB-Osterfeld, diese überqueren und am Kanalufer zurück bis zum Start.
- Eine Runde sind mit GPS Uhr 7,06 km, vermessen mit Messrad 7098 Meter.
- Wettbewerbe:**
- 7,1 km = 1 Runde
 - 14,2 km = 2 Runden
 - Halbmarathon = 3 Runden
 - Marathon = 6 Runden
 - Ultramarathon = mindestens 7 Runden
- Walker*innen sind natürlich herzlich willkommen!**
- Start-/Zielort:** Prosperstraße / Ecke Scheppmannskamp, 5 m vor der Haltestelle Kanalbrücke in 45357 Essen
- Startzeit:** **10:00 Uhr**
(Früh-/Spätstart von 6:00 - 12:00 Uhr bei Bedarf möglich)
- Zeitlimit:** Halbmarathon 3:30 Stunden, Marathon 7:00 Stunden

Zeitnahme:	Per Hand in Eigenregie, geeignetes Gerät bitte mitbringen. Unabhängige Zeitnahme für Ultramarathonläufer*innen!
Anerkennung:	Urkunde per Mail und eine Sammlermedaille vor Ort Nachweis über die gelaufene Strecke erforderlich! (z.B. Screenshot von Garmin Connect, Strava oder Foto der Laufuhr)
Anmeldung:	Online unter (Link folgt nach dem 11. RHK) Meldungen in Ausnahmefällen und Änderungen per E-Mail an michaelscheele-laufen@gmx.de , mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Verein und geplanter Distanz. Nachmeldungen vor Ort von 9:45 – 10:15 Uhr möglich.. Nach Meldeeingang erfolgt eine Bestätigung per E-Mail
Teilnehmerlimit:	Mindestens 3 Teilnehmer, Mindestalter 18 Jahre. Bei erzwungener Teilnehmerreduzierung gilt die Reihenfolge der Anmeldungen. Bei Nichtteilnahme ist eine Abmeldung erwünscht.
Duschen/Toiletten:	Leider nicht vorhanden.
Verpflegung:	Wird nicht gestellt, reiner Selbstversorgerlauf! PKW mit Eigenverpflegung können direkt an der Strecke geparkt werden.
Startgebühr:	0,- Euro, eine kleine Spende vor Ort zur Deckung von Unkosten wäre schön.
GPS-Track / letzte Infos:	Werden ca. 2-3 Tage vor Veranstaltung mit letzten Infos per E-Mail zugesendet.
Parkplatz:	Direkt an der Laufstrecke am Start und Ziel.
Haftung:	Der Organisator übernimmt keine Haftung für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie Diebstahl oder sonstige Schäden. Der Teilnehmer erklärt, dass er einen für die Absolvierung des Laufs ausreichenden Trainings- und Gesundheitszustand besitzt. Es gilt die Straßenverkehrsordnung. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit der Anmeldung stimmt die Teilnehmerin/der Teilnehmer diesem Haftungsausschluss zu.
Einverständniserklärung:	Die Aktiven bestätigen mit ihrer Anmeldung, dass sie damit einverstanden sind, dass sämtliche Fotos/Videos, die im Zusammenhang mit dem Lauf stehen, ohne Vergütungsansprüche genutzt und auch die Ergebnisse veröffentlicht werden dürfen!
Veranstalter und Organisation:	Michael Scheele TUSEM Essen Leichtathletikabteilung

Anmerkung: Für Marathonsammler zählt die Veranstaltung gemäß den Richtlinien des 100 MC