

18. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon

als reiner Selbstversorgerlauf



- Termin:** **Sonntag, 15. September 2024**
- 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
 - Drittmarathon = 2 Runden
 - Halbmarathon = 3 Runden
 - 28,4 km = 4 Runden
 - 35,5 km = 5 Runden
 - Marathon = 6 Runden
 - Ultramarathon = 7 Runden + 150 m Pendelstrecke
- 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 <https://my.raceresult.com/297333/registration>**
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 Erreichen des Teilnehmerlimits von **85 Personen** bitte E-Mail für Warteliste. 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.

DUV-Einträge sind möglich für 50Km Läufer:innen.