

4. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon

als reiner Selbstversorgerlauf



- Termin:** **Sonntag, 21.03.2021**
- 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 sind natürlich herzlich willkommen!**
- Start-/Zielort:** Prosperstraße / Ecke Scheppmannskamp, 5 m vor der Haltestelle Kanalbrücke in 45357 Essen
- Startzeit:** **9:00 Uhr – 11:00 Uhr**, Frühstart bei Bedarf möglich.
- Zeitlimit:** Halbmarathon 3 Stunden, Marathon 6 Stunden

Zeitnahme:	Per Hand in Eigenregie, geeignetes Gerät bitte mitbringen.
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/Interessen- bekundung:	Per E-Mail bis 18.03.2021 an michaelscheele-laufen@gmx.de , mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Verein und geplante Distanz. Keine Nachmeldungen vor Ort. Nach Meldeeingang erfolgt Bestätigung mit laufender Startnummer
Teilnehmerlimit:	Mindestens 3, maximal 50 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, kleine Spende zur Deckung von Unkosten wäre schön.
GPS-Track:	Wird ca. 2-3 Tage vor Veranstaltung zusammen mit weiteren 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