

Dein (Marathon-)Urlaub 2017:



Der 1. Rügentriple vom 29. bis 31. Juli 2017



Tag 1, Samstag, 29.07.2017: 1. Bernsteinpromenade-Marathon

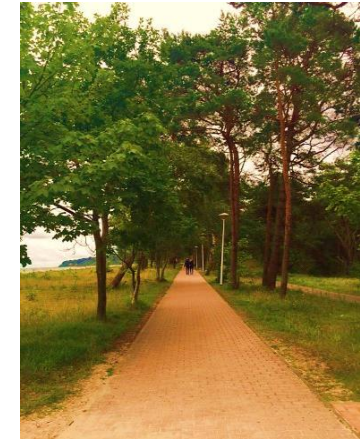
Treffpunkt: 18586 Baabe, Strandstraße 44 A, Strandpromenade

Strecke : 8,640 km lange Pendelstrecke, 5mal zu durchlaufen

Startzeit: 8 Uhr

Start ist am Beginn der Strandpromenade am Ende der Strandstraße im Seebad Baabe, es geht Richtung Seebad Gören auf der Bernsteinpromenade entlang bis zu deren Ende bei der Pension/Kneipe Strandhaus 1 und wieder zurück über die Strandpromenade/Strandstraße Baabe bis zu dem steilen Anstieg am Ende der Promenade am Südstrand, Abschnitt Sellin und wieder zurück zum Startpunkt.

Bis auf ein paar Treppenstufen ist die Strecke flach, gelaufen wird auf Betonsteinpflaster und Asphalt. Die Verpflegungsstation wird also insgesamt 10 mal passiert.
Die Strecke wurde mit GPS und Messrad vermessen am 18.08.2016.



Tag 2, Sonntag, 30.07.2017: 1. Jagdschloss-Granitz-Marathon

Treffpunkt: 18528 Zirkow, Süllitz 1, Besucherparkplatz Jagdschloss Granitz an der L 29

Strecke: 3,6 km lange Rundstrecke mit 100 Höhenmetern pro Runde, 12 mal zu durchlaufen

Startzeit: 9 Uhr

Start ist am Besucherparkplatz des Jagdschlusses. Es geht zunächst an Pferdeweiden entlang und hinein in den Wald (die Granitz), dann hoch auf den Tempelberg zum Jagdschloss, vorbei an der „Bahnhof Rasender Roland“ (hier verkehrt eine dampflokbetriebene Schmalspurbahn), oben am Berg um das Jagdschloss herum und wieder zurück zum Parkplatz.

Gelaufen wird überwiegend auf Natursteinpflaster. Außer auf dem kleinen Rundweg um das Schloss herum und die kurze Strecke bis in den Wald geht es immer entweder bergauf oder bergab mit 10 %-iger Steigung/Gefälle. Die Strecke wurde per GPS und Messrad vermessen am 21.08.2016.



Tag 3, Montag, 31.07.2017: 1. Prora-Marathon



Variante 1:

Treffpunkt: 18609 Binz, OT Prora, Strandstraße 1

Strecke: 4,3 km lange, vollkommen flache Rundstrecke, insgesamt 10 mal zu durchlaufen

Startzeit: 8 Uhr

Start ist in der Strandstraße 1, am Campingpark des Bundeswehrsozialwerks Rügen. Die Strecke führt am Anfang des Blockes auf der Strandseite entlang bis zum Ende des Blockes, dann geht es nach links entlang der Ruine der ehemals geplanten KdF-Festhalle, vorbei am Dokumentationszentrum Prora und auf der Landseite zurück zum Startpunkt. (Aufgrund von Bauarbeiten - zur Zeit der Vermessung am Anfang des Blockes - kann es durch Absperrungen zu Änderungen der Strecke kommen).

Die erste Hälfte der Strecke verläuft auf sandigem Untergrund.

Die Strecke wurde mit GPS und Messrad vermessen am 20.08.2016.



oder Variante 2 (für den Fall, dass Variante 1 aufgrund von Bauarbeiten nicht zur Verfügung stehen sollte):

Treffpunkt: 18609 Binz, OT Prora-Nord, Mukraner Straße 11

Strecke: 2,5 km lange, vollkommen flache Strecke, insgesamt 17 mal zu durchlaufen

Startzeit: 8 Uhr

Die Strecke beginnt ab „Prora Zentrum“, es geht nach links zur Jugendherberge und ab dort nach rechts zum ehemals geplanten KdF-Strandzugang, am Strandweg mit Blick auf die Ostsee am Block entlang bis zur monumentalen Treppe. Dort wird rechts abgebogen zur Ruine am Ende des Blockes, dann wieder nach rechts und auf der Landseite zurück zum Startpunkt „Prora Zentrum“. Der Strandweg ist sandbedingt nicht ganz einfach zu laufen, deshalb kann auch direkt am Strand gelaufen werden.

Die Strecke wurde mit GPS und Messrad vermessen am 21.08.2016



Organisation: Laufwerk Kassel, Sylke Kuhn, <https://laufwerk-kassel.jimdo.com/> und Laufen in Northeim, Michael Kiene, www.michaelkiene.de

Verpflegung: Eine Verpflegungsstelle pro Runde. Stilles Mineralwasser, Tee, Cola, Iso, Salzstangen, Kekse, Bananen, Äpfel u. a.

Zeitlimit: 6 Stunden plus Toleranz der Organisatoren

Startgeld: 0 Euro, eine Spende von 20 Euro je Lauf zur Kostendeckung wird erbeten

Teilnehmer: 20 max.

Meldeschluss: Bei Erreichen des Teilnehmerlimits, oder am Vorabend 18 Uhr

Auszeichnung: Medaille für jeden einzelnen gelaufenen Marathon vor Ort, Urkunde und Ergebnisliste im Internet, Pokale für alle Triple-Finisher bei Meldung bis zum 10.07.2017

Wertung: nach DLO, Mindestalter 18 Jahre

Sonstiges: Duschen und Umkleiden sind nicht vorhanden, Toiletten sind teilweise vorhanden

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Organisatoren übernehmen für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie Diebstahl oder sonstige Schäden keine Haftung. Mit der Anmeldung stimmt die Teilnehmerin/der Teilnehmer diesem Haftungsausschluss zu. Jede / jeder haftet für sich selbst.

Ausschreibung, Anmeldung und Teilnehmerliste: ab sofort über race result

<http://my4.raceresult.com/q2169/?lang=de>