Ausschreibung: Etappenlauf „Fra Grænsen til Grenen“

Wir schreiben hiermit den Etappenlauf von der deutschen Grenze in Kruså bis zur Nordspitze Dänemarks, dem Kap Grenen, aus.

Der Lauf umfasst 12 Etappen mit Tagesdistanzen zwischen **45,4 und 53,9 Kilometern**.
Wir laufen zuerst an der dänischen Förde, dem sogenannten Gendarmstien entlang. Vom Sommerschloss in Gråsten (Gravenstein) werden wir schräg nach Aabenraa laufen, um dann den „Hærvejen“ deutsch Ochsenweg, bis zur Nordspitze zu folgen. Ziel ist der Zusammenschluss von Nord- und Ostsee.

Der Lauf erfüllt die Zählbarkeit des **100 Marathon Club Deutschland e.V.**

Wichtige Informationen – bitte aufmerksam lesen!

Datum:
2. Mai bis 13. Mai 2026
(Anreise: 1. Mai (Abends Pflichtbriefing) / Abreise: 14. oder 15. Mai 2026)

Startzeit:
Die genaue Startzeit wird jeweils am Vorabend bekannt gegeben – abhängig von Witterung, Streckenlänge und Beschaffenheit.
Zeitlimit: Kein offizielles Zeitlimit – getreu dem Motto: „Nehmt euch die Zeit, die ihr braucht.“ Aber es wird eine Schließzeit für den Verpflegungspunkt (VP) geben, da das Team vor Ankunft des ersten Läufers im Ziel sein muss. Deshalb sollte 6 km pro Std gelaufen/gegangen werden können. Wer langsamer läuft, kann den Lauf mit eigener Verpflegung fortsetzen.

Teilnahmebedingungen

Teilnehmerzahl:
Maximal **12 Serienläufer** (wegen begrenzter Übernachtungskapazitäten).
Tagesläufer sind jederzeit willkommen. Anmeldeschluss 24. April 2026.
Wer **nicht mit uns übernachten möchte**, gilt als Tagesläufer und organisiert An-/Abreise, Unterkunft und Verpflegung eigenständig.

Verpflegung:
Täglich ein VP mit Standard-Läuferverpflegung (z. B. Wasser, Cola, Iso, Apfelsaft, Salzstangen, Nüsse – lasst euch überraschen).
Teilnehmende können individuelle Verpflegung in einem Beutel am VP hinterlegen lassen.

Strecke:
Die Strecke ist nicht extra markiert – sie verläuft größtenteils auf offiziellen Wanderwegen, trotzdem muss nach GPX-Track gelaufen werden. Der GPX-Track wird bereitgestellt (Komoot, Garmin, Strava etc.).

Kosten und Leistungen

💰 **Unkostenbeitrag Serienläufer: 8.625 DKK (~1.150 €)**
Inklusive:

- 13 Übernachtungen (1.–14. Mai) Zum größten Teil in Zweibettzimmern, vereinzelt in Hütten auf Campingplätzen (3-4 Personen) und einmal im Schlafsaal.
- Frühstück & Abendessen (exklusiv Getränke beim Abendessen) haben wir mit Pauschalbeträgen eingerechnet. Wir werden mal bestellen, mal selbst kochen und dann wird es auch von der Unterkunft angeboten (am 2. Mai)
- Täglich ein VP + Zielverpflegung
- Gepäcktransport Start zum Ziel
- Optional: Übernachtung bis zum 15. Mai (ohne Verpflegung)
- Andenken

💵 **Zahlung nur in DKK möglich:**

- **Anzahlung:** 3.000 DKK (~400 €) innerhalb 1 Woche nach Anmeldung
- **Restzahlung:** 5.625 DKK (~750 €) bis **31. Januar 2026**
  Bankverbindung wird mit Anmeldebestätigung übermittelt.
- **Bei Anmeldung nach dem 31. Januar 2026** ist der gesamte Betrag in Höhe von 8.625 DKK innerhalb einer Woche fällig.

Rücktrittsregelung:
Bei Absage versuchen **wir**, den Startplatz nachzubesetzen.

- Gelingt das, wird das Startgeld **vollständig** erstattet.
- Gelingt es **nicht**, erfolgt nach dem Lauf eine anteilige Rückerstattung (abzgl. nicht stornierbarer Kosten wie Unterkunft, Transport etc.).

Tagesläufer: 375 DKK (~50 €) pro Etappe, direkt nach der Anmeldung in DKK zu zahlen.
Inkl. VP, Zielgetränk, Snack und Andenken. Abendessen und Frühstück ist je nach Verfügbarkeit zubuchbar.

Weitere Hinweise

🐕 **Teilnahme mit Hund:** Nicht möglich.
🦺 **Pflichtausrüstung:**

- Mobiltelefon
- Gerät zur Navigation (Laufuhr, Handy mit Powerbank usw.) GPX Track wird bereitgestellt
- Krankenkassenkarte
- Dänische Kronen oder Kreditkarte
- Laufrucksack mit mindestens 1 Liter Trinkvolumen

Des Weiteren wird für die Übernachtung benötigt:

- Bettwäsche und für eine Nacht einen Schlafsack

📸 **Bildrechte:**
Mit der Anmeldung erklären sich Teilnehmende einverstanden, dass Fotos gemacht und ggf. auf der Website des 100 Marathon Clubs oder privaten Läuferseiten veröffentlicht werden dürfen.

⚠️ **Haftungsausschluss:**
Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung gegenüber Teilnehmenden oder Dritten.

Des Weiteren empfehlen wir eine Auslandsreiseversicherung.

Kontakt & Anmeldung

Bitte sende eine kurze **Bewerbung bzw. Vorstellung** an:

✉️ **Michael:** michaelkiene@gmx.de

✉️ **Berit:** beritjessen@gmail.com