

Ausschreibung Seemeilenlauf 2020

für den 8. Seemeilenlauf in Friedrichskoog

Termin: **Sonntag, den 02.08.2020**

Der Laufergebnisse der 3 und 6 Seemeilen zählen erstmalig mit zur Punktwertung des Dithmarschen-Cups

Läufe: **neue Strecken** über 1, 3 und 6 Seemeilen und 3 Seemeilen für die Walker

Altersklassen:	Jahrgang		Titel
Alter:	von	bis	
5 bis 11	2015	2009	Schiffsjunge
12 bis 15	2008	2005	Smutje
16 bis 19	2004	2001	Leichtmatrose
20 bis 29	2000	1991	Vollmatrose
30 bis 39	1990	1981	Pirat
40 bis 49	1980	1971	Steuermann
50 bis 59	1970	1961	Bootsmann
60 bis 69	1960	1951	1. Offizier
70 bis 99	1950	1921	Kapitän

Mindestalter: 5 Jahre (die 6 Seemeilen ab dem 12. Lebensjahr)

Höchstalter: 99 Jahre

Anmeldung: ab 1. April bis zum 29. Juli 2020

online über www.Seemeilenlauf.d oder www.STGK.de

beim Tourismus-Service

Nachmeldungen: **am Veranstaltungsort.**

wann: am 1.8.2020 von 9:30 bis 11:30 Uhr

am 2.8.2020 von 8:00 bis 9:15 Uhr

wo: Marschenschool an't Wattenmeer, Altfelder Weg 9

Startgeld: Erwachsene 8,00 € Nachmeldung 10,00 €

unter 18 Jahre 5,00 € Nachmeldung 6,00 €

Startnummernausgabe:

wann: Samstag 1.8.2020 von 9:30 bis 11:30 Uhr

Sonntag 2.8.2020 von 8:00 bis 9:15 Uhr

wo: **Marschenschool an't Wattenmeer, Altfelder Weg 9**

bitte die Startnummern vorne deutlich sichtbar anbringen

Start und Ziel: Marschenschool an't Wattenmeer, Altfelder Weg 9

Strecken:	Länge	Start	NEU !!!
6 Seemeilen	11,112km	9:45 Uhr	Alle Strecken führen ab diesem Jahr um den ehemaligen Hafen herum und dann in Richtung Friedrichskoog Spitze
3 Seemeilen Walker	5,56km	9:45 Uhr	
3 Seemeilen	5,56km	9:55 Uhr	
1 Seemeile	1,853km	9:55 Uhr	

Siegerehrung: gegen 11:30 Uhr

Ergebnisse werden vor Ort ausgehängt und sind im Internet einzusehen

Verpflegung: zwei Getränkestände auf der Strecke und ein Getränke- und Verpflegungsstand im Ziel

der erste Getränkestand wird nach etwa 2 Seemeilen erreicht,

kurz bevor sich die 3 und 6 Seemeilenläufer trennen

der zweite Getränkestand steht bei etwa 4 Seemeilen

ein Verpflegungsstand im Ziel

WICHTIG !!! Wir verwenden dieses Jahr das erste Mal wiederverwendbare Becher, deshalb die Becher bitte nicht zerdrücken und sie bitte wieder zurück in die Sammelbehälter geben.

Hinweise: Duschmöglichkeiten sind im Start- und Zielbereich in der Turnhalle vorhanden

Toiletten sind ebenfalls im Start- und Zielbereich und am Wendepunkt

an der Spitze (bei 6 Seemeilen) vorhanden.

Das DRK steht am Ziel und am Wendepunkt der 6 Seemeilenstrecke an der Spitze

Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für Schäden oder Verluste jeglicher Art

Nur ausreichend trainierte und gesunde Läufer sollten an den Start gehen

Bitte nicht vergessen, den Laufchip wieder abzugeben