



Abschluß-Info 2023

(Stand 01.06.2023)

Endlich ist es soweit, in wenigen Tagen kann unser Crazy Runners Frankenwald Trail starten – und ihr seid dabei! Wir freuen uns, euch auf unsere drei Frankenwald-Trailstrecken zu schicken!

Hier noch kurz einige aktuelle Informationen für euch:

1) Veranstaltungstermin: Samstag 10. Juni 2023

2) Veranstaltungsort

Start & Ziel ist am Sportheim/Sportplatz des TSV Dürrenwaid, Silberstein 64, 95179 Geroldsgrün. Dort ist auch die **Anmeldung bzw die Starterpaketausgabe**. Ebenso befinden sich dort Duschen und Umkleidemöglichkeiten.

Die **Parkmöglichkeiten** direkt am Sportheim sind beschränkt, daher gilt in ganz Silberstein einseitiges Parken, bitte achtet darauf, dass keine Grundstückseinfahrten blockiert werden. Die Feuerwehr wird vor Ort sein und einweisen.

3) Zeitplan:

Freitag 09.06.2023

17:00 – 20:00 Uhr Check in / Starterpaketausgabe/Nachmeldungen im Sportheim Silberstein (ihr könnt bei Vorlage der Anmeldeunterlagen auch für andere Starter/-innen die Sachen mit abholen)

Samstag 10.06.2023

Ab 07:00 Uhr Check in / Starterpaketausgabe im Sportheim Silberstein

bis 08:30 Uhr Nachmeldungen ULTRA-TRAIL

09:00 Uhr START ULTRA-TRAIL

bis 10:30 Uhr Nachmeldungen LONG-TRAIL

11:00 Uhr START LONG-TRAIL

bis 11:30 Uhr Nachmeldungen SHORT-TRAIL

12:00 Uhr START SHORT-TRAIL

12:05 Uhr Start Kinder Run und Volkslauf (Hahnenkamm Lauf)

Die Siegerehrung werden wir vornehmen, wenn der/die letzte Läufer/-in im Ziel angekommen ist! Das verstehen wir unter Fair Play!

4) Wertungsklassen

Grundsätzlich haben wir folgende Wertungsklassen vorgesehen. Wir behalten uns vor, bei zu geringen Teilnehmerzahlen Wertungsklassen zusammenzufassen:

Men/Women bis einschl. Jahrgang 1988

Master Men/Master Women Jahrgang 1968 – 1987

Senior Men/Senior Women Jahrgang 1967 und älter

5) Auf der Strecke

- Wie in der Ausschreibung genannt, verwenden wir **keine Einwegbecher** für die Getränkeausgabe. Daher sorgt bitte selbst für entsprechende Gefäße (Becher, Flaschen) mit denen ihr unterwegs die Getränke aufnehmen könnt. Ihr könnt natürlich auch Trinkflaschen/Trinkrucksäcke etc. verwenden.
- Wir haben auch noch einige **faltbare Mehrwegbecher**, die ihr gerne für 5.- Euro vor Ort käuflich erwerben könnt.
- Wer mit **Stöcken** laufen möchte, kann das gerne tun, bei dem ein oder anderen Anstieg sind sie sicherlich eine gute Hilfe.
- Weil die Frage zu den **Schuhen** kam ... ihr werdet überwiegend auf Waldwegen, Pfaden, Rückegassen unterwegs sein, wenige hundert Meter auch auf geschotterten Forstwegen, Asphaltabschnitte werdet ihr am Start und sonst nur bei Straßenquerungen finden. Somit empfehlen wir Trail-Laufschuhe oder Laufschuhe mit griffigem Profil.
- Die Strecken sind mit „Crazy Runners“ Markierungs-Schildern gekennzeichnet, ebenso helfen euch Flatterbänder, sowie weitere Markierungsschilder und Bodenmarkierungen bei der Orientierung.
- Wir empfehlen allen die Mitnahme eines Mobiltelefons.

6) Cut-off Zeiten

- Beim **ULTRA-TRAIL** gibt es Cut-off Zeiten/Punkte. Wer diese Punkte nach einer gewissen Zeit nicht erreicht, wird aus dem Rennen genommen. Dies geschieht zu eurem Schutz und zur Einhaltung des Veranstaltungszeitrahmens.
- Cut-off 1: bei Kilometer 17,5 (Nordhalben) bei > 3:00 Stunden
- Cut-off 2: bei Kilometer 32,2 (Kreuzung Lotharheil) bei > 6:00 Stunden

7) Pflichtausrüstung

- Für die **ULTRA-TRAIL** Strecke gibt es folgende Pflichtausrüstung:
 - o Laufrucksack mit ...
 - Min 1 Liter Wasser/Flüssigkeit gefüllt
 - Kleines 1. Hilfe Set für eine schnelle Selbstversorgung und
 - Rettungsdecke
 - Handy mit eingespeicherter Veranstalternummer 0151/15644790

8) Notfall-/Veranstalternummer während des Events

Solltet ihr euch verlaufen haben, aussteigen müssen oder sonst einen Notfall haben, meldet euch bitte bei Alexander Marquardt 0151/15644790 oder über das Sportheim Telefon 09267/8113

Bei Fragen im Vorfeld schreibt ne Mail an info@crazyrunners-frankenwaldtrail.de oder meldet euch bei Alexander Marquardt 0151/15644790 oder Markus Franz 0160/94635923

Wir wünschen euch eine gute Anreise und auf der Strecke jede Menge Trail-Spaß
#draußenbeiuns im #frankenwald!

Euer TSV Dürrenwaid & das CRAZY RUNNERS TEAM FRANKENWALD