



Abschluß-Info 2024

(Stand 15.07.2024)

Endlich ist es soweit, bald kann unser Crazy Runners Frankenwald Trail starten – und ihr seid dabei! Wir freuen uns, euch auf unsere vier Frankenwald-Trailstrecken zu schicken! Hier noch kurz einige aktuelle Informationen für euch:

1) Veranstaltungstermin: Samstag 27. Juli 2024

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. Die Feuerwehr wird vor Ort sein und einweisen.

3) Zeitplan:

Freitag 26.07.2024

17:00 – 20:00 Uhr Check in / Starterpaketausgabe im Sportheim Silberstein

Samstag 27.07.2024

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

bis 08:30 Uhr Nachmeldungen ULTRA-TRAIL (sofern Plätze verfügbar)

09:00 Uhr START ULTRA-TRAIL

bis 11:30 Uhr Nachmeldungen LONG-TRAIL (sofern Plätze verfügbar)

12:00 Uhr START LONG-TRAIL

Bis 12:00 Uhr Nachmeldungen KIDS-RACE

12:30 Uhr START KIDS-RACE

bis 13:00 Uhr Nachmeldungen SHORT-TRAIL (sofern Plätze verfügbar)

13:30 Uhr START SHORT-TRAIL

bis 13:30 Uhr Nachmeldungen GREENHORN-TRAIL

14:00 Uhr START GREENHORN-TRAIL

4) Wertungsklassen

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

Men/Women bis einschl. Jahrgänge 2006 - 1985

Master Men/Master Women Jahrgänge 1984 – 1965

Senior Men/Senior Women Jahrgänge 1964 und älter

Erstmals wäre auch eine „Junior“ Men/Women Wertung möglich für die Jahrgänge 2010 – 2005

Beim KIDS Race erfolgt nur eine Zeitnahme, keine Siegerwertung. Alle Läuferinnen und Läufer sind hier Sieger!

Siegerehrung:

Wir werden die 3 Streckenschnellsten (unabhängig von der Altersklasse) direkt nach dem Zieleinlauf ehren. Die Altersklassenwertung werden wir vornehmen, wenn der/die letzte Läufer/-in für die Wertung im Ziel angekommen ist!

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.- kuflich 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. Wenn das Wetter feucht werden sollte, sind Straßenlaufschuhe absolut NICHT zu empfehlen!
- Die Strecken sind mit „Crazy Runners“ Markierungs-Schildern gekennzeichnet, ebenso helfen euch Flatterbänder, sowie weitere Markierungsschilder 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 empfehlen wir folgende Pflichtausrüstung:
 - o Laufrucksack mit ...
 - Min 1 Liter Wasser/Flüssigkeit gefüllt
 - Kleines 1. Hilfe Set für eine schnelle Selbstversorgung
 - Rettungsdecke
 - Handy mit eingespeicherter Veranstalternummer 0151/15644790

8) Verpflegung

Wir haben für euch auf der Strecke alle 5-8km Verpflegungspunkte eingerichtet. Alle mit Getränken (Wasser, Iso und teilw. Cola) und kleinen Snacks. Im Ziel gibt es auch eine Zielverpflegung mit Getränken und Snack und ein großes Salatbüfett im Sportheim (in der Startgebühr enthalten). Für die Zuschauer und wer noch mehr Hunger & Durst hat, für den gibt's Bratwürste und Steaks, Kaffee und Kuchen und natürlich allerlei Kaltgetränke im Ausschank.

9) Notfall-/Veranstalternummer

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

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