



## finaler Trainingslauf 33km-Original-Rennsteig – Sonntag, 03. Mai 2020

Werte Läuferinnen und Läufer,

anbei erhalten Sie Informationen bezüglich unseres finalen Trainingslaufes auf den letzten 33 Kilometern der Originalmarathonstrecke zwischen dem „Dreistromstein“ bei Friedrichshöhe und Schmiedefeld am 03. Mai 2020.

### **Anfahrt:**

Die Anfahrt erfolgt wahlweise über die Bundesautobahnen BAB 71/73, aus Richtung Erfurt, Schweinfurt oder Coburg bis zur Abfahrt Suhl/Zella-Mehlis, weiter bis ins Stadtzentrum Suhl und in Richtung Schmiedefeld am Rennsteig. Weitere Möglichkeiten bestehen über die BAB Abfahrt Ilmenau-West und die Strecke Ilmenau-Manebach-Stützerbach-Schmiedefeld oder die B 4 Schleusingen-Schleusingerneundorf-Schmiedefeld. Ortskundige können auch über Oberhof-Schmücke oder Arnstadt-Plaue-Gehlberg-Schmücke nach Schmiedefeld gelangen.

Der zentrale Treffpunkt für alle am Sonntag anreisenden Teilnehmer ist das Zielgelände des Rennsteiglaufes, der Sportplatz in Schmiedefeld. Auf dem dortigen Hartplatz können Sie Ihre PKW für die Dauer des Laufes parken. Die Anmeldung zum Lauf, Bezahlung und Übergabe VIP - Band erfolgt vor Ort unmittelbar vor den Bussen in der Sportplatzstraße.

### **Strecke:**

Die Strecke wird ca. 33 km betragen und aufsteigend 521, absteigend 616 Höhenmeter aufweisen. Es werden exakt die letzten Kilometer der Original-Marathonstrecke gelaufen. Sie steigen somit am Kilometer 10,6 in den Lauf ein und lernen alle Streckendetails bis hin zum Zielanstieg persönlich kennen. Sie sollen damit in die Lage versetzt werden, am 16. Mai auf einer zu zwei Drittel bekannten Strecke Ihren Marathon zu laufen. Aus unserer Erfahrung heraus ist es wichtig, bereits mit dem Start beginnend die Kräfte einzuteilen und so zu laufen, dass ein gleichmäßiges Tempo über die gesamten 42,2 Kilometer aufrecht erhalten werden kann.

### **Ablauf:**

Wir treffen uns bis spätestens 9:00 Uhr auf den gekennzeichneten Parkflächen des Sportplatzes Schmiedefeld. Von dort werden uns drei Busse (nur mit Voranmeldung!) in ca. 45 min zum Startort bringen. Damit entfällt der Rücktransport nach dem Lauf, denn wir laufen zu unseren Autos nach Schmiedefeld zurück. Wer eigenständig nach Friedrichshöhe anreist, hat keinen Anspruch auf eine Transportmöglichkeit zurück zum Startort durch die Veranstalter und organisiert seinen Rücktransport selbstständig. Der Start befindet sich nicht am Ortseingang Friedrichshöhe, sondern am Dreistromstein gleich hinter Siegmundsburg.

Die Strecke wird am Vortag mit Rennsteiglaufschildern (grünes "R" auf weißem Grund) markiert.

Sie laufen auf eigenes Risiko und als Veranstalter lehnen wir die Verantwortung für Schäden jeder Art ab. Wir bitten Sie, Ihre Anwesenheit und den Haftungsausschluss auf den ausliegenden Listen im Vorfeld schriftlich zu dokumentieren

**Tempo:**

Mehrmals haben wir in den vergangenen Jahren versucht, zwei bis drei, nach Geschwindigkeit differenzierte, Laufgruppen mit Laufbegleitung anzubieten. Unsere Erfahrungen besagen jedoch, dass eine Vielzahl von LäuferInnen das eigene Tempo laufen möchte und sich eigenständig, nach Geschwindigkeit differenzierte Gruppen bilden. Die schnellen Läufer sollten daher über Streckenkenntnis verfügen, auch wenn wir für eine ordentliche Markierung sorgen. Am Ende des Feldes wird ein Schlussläufer resp. Radfahrer zum Einsatz kommen, die Verpflegungsstellen aufheben sowie die letzten Läufer bis zur Verpflegungsstelle resp. dem Ziel begleiten. Bei auftretenden Beschwerden können Sie im Ausnahmefall auch von einer der Verpflegungsstellen mit dem PKW zurückfahren.

**Umkleiden und Duschen:**

Auf dem Zielgelände in Schmiedefeld angekommen, die letzte Runde auf dem Sportplatz darf natürlich dabei nicht fehlen, nutzen Sie zum Duschen und Umkleiden das dort befindliche Umkleidegebäude des Fußballvereins gleich im Zielbereich.

**Verpflegung:**

Auf der Strecke befinden sich folgende Verpflegungsstationen: Turmbaude Masserberg, Schwalbenhauptwiese, Neustadt, Großer Dreiherrenstein und Frauenwald, die sowohl mit Getränken, als auch mit Ernährung bestückt sind.

Wir bieten Ihnen dabei weitestgehend die Originalverpflegung des Marathons vom 16. Mai, so u.a. Cola, Tee und Wasser an. An der Verpflegungsstelle Neustadt möchten wir Sie mit dem allseits bekannten "Haferschleim" bekannt machen. Testen Sie bei diesem Lauf, wie Sie auf die verschiedenen Nahrungsmittel im entsprechenden Stadium des Laufes reagieren.

Nach dem Zieleinlauf werden nochmals Getränke gereicht. Zusätzlich steht auf dem Sportplatz, organisiert durch den Rennsteiglaufverein e.V. eine mobile Gastronomie zur Verfügung. So können Sie entgeltlich Bratwürste, Bier und alkoholfreie Getränke erwerben.

Sie sollten sich also nicht gleich ins Auto schwingen und nach Hause fahren, sondern den Trainingslauf in Ruhe und unter Sportfreunden ausklingen lassen.

**Startgeld:**

Für die beim Trainingslauf entstehenden Unkosten haben wir bei Voranmeldung bis einen Tag vor dem Trainingslauf einen Betrag von 20 Euro inclusive 19% gesetzlicher Mehrwertsteuer kalkuliert. Davon werden u.a. folgende Kosten bestritten: Bustransfer, Genehmigung Forstamt, Verpflegung, Aushilfslöhne, Kraftstoff usw.. Diese Gebühr ist vor dem Lauf am Sonntag vor Ort in Schmiedefeld zu bezahlen.

Für spontane Nachmeldungen am Morgen des Veranstaltungstages sind 25,00 Euro inclusive 19% gesetzlicher Mehrwertsteuer zu zahlen

**Anmeldung:**

Bitte melden Sie daher unbedingt Ihre Teilnahme per angefügte Meldekarte über [info@rennsteiglauf.de](mailto:info@rennsteiglauf.de) oder per Fax 036782 / 6427 mit dem Betreff „Trainingslauf 03.05.“ bis zum 27.April 2020 an!

Marcus Clauder

Rennsteiglauf Sportmanagement  
& Touristik GmbH

