



Landgraaf, 10 september 2020

Liebe Treppenläufer,

Nur 2 Tage vor dem Start der 6. Ausgabe des Wilhelmberg Trappen Marathon 2020 ist zu hören. Drei Wochen früher als geplant, aber wir sind trotzdem bereit, es zu einem unvergesslichen Ereignis zu machen! Nicht zuletzt, weil wir dafür gesorgt haben, dass alles sicher und Corona-sicher gemäß den Vorschriften des RIVM ist.

Es scheint ein sonniger Tag mit einer Temperatur von rund 23 Grad zu sein. Jetzt müssen wir Ihnen die neuesten, aber sehr wichtigen Renninformationen zur Verfügung stellen.

Zeit für ein Update und die Richtlinien, die sich von den üblichen unterscheiden... ..

## **Triage / Startkarten abholen Hier müssen Sie auch Ihren Wettkampfchip abholen !!!!**

Am Fuße des Wilhelmberg, in der Nähe des kleinen Parkplatzes.

Bitte beachten Sie: Das Parken ist in diesem Bereich den ganzen Tag verboten. Sie können bei V.V. Schaesberg, Hofstraat 7, 6372 VC Landgraaf parken.

Stellen Sie den Routenplaner auf die oben angegebene Adresse ein. Von hier aus ist der Wanderweg zur Treppe angegeben. Gegen eine Gebühr können Sie auch bei Snowworld parken.



Der Gesundheitscheck und die Abholung der Startnummer, des Läuferchips und möglicherweise Ihres bestellten T-Shirts / Bechers finden auf der Treppe statt.

Aufgrund der Corona-Maßnahmen ist es nicht möglich, die Umkleidekabinen / Duschen bei V.V. Schaesberg zu benutzen. Kommen Sie deshalb in Sportkleidung (bereit für den Wettkampf) zur Treppe.

Denken Sie daran, dass es ungefähr 20 Minuten dauert, um vom Parkplatz bei V.V. Schaesberg bis die Treppe zu gelangen. Jeder geht den Gehweg hinauf und daher NICHT über die Treppe, wo man anderen Teilnehmern im Weg steht. Auch beim Aufstieg möchten wir Sie bitten, so weit wie möglich rechts zu bleiben, Abstand zu halten und absteigende „laufende“ Teilnehmer zu berücksichtigen.

## Gepäck

Lassen Sie Wertsachen und Kleidung wie möglich zu Hause oder im Auto (auf eigenes Risiko). Auf dem Berg gibt es eine (begrenzte) Möglichkeit, eine kleine Tasche, eine Regenjacke oder zusätzliche Kleidung in unser Gepäckzelt zu stecken. Zusammen mit den Startnummern erhalten Sie Gepäckanhänger, die Sie an Ihrer Tasche anbringen können, damit wir es nicht einfacher machen können. Sie können Ihre Sachen nur während oder nach der Veranstaltung zurückerhalten, indem Sie Ihre Startnummer angeben.

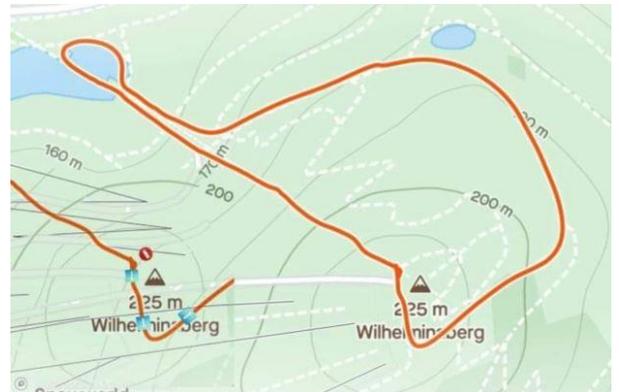
Hinweis: Im Falle eines Diebstahls oder Verlusts Ihrer Sachen kann die Organisation nicht verantwortlich gemacht werden.

## Kurs

Start und Ziel ist wie immer oben auf dem Berg. 1 Runde ist  $\pm$  950 Meter. Aufgrund der Corona-Maßnahmen mussten wir die Route neu ordnen, um sicherzustellen, dass sich die Läufer nicht kreuzen. Dies bedeutet, dass für die längeren Strecken die Anzahl der Runden leicht angepasst wurde:

5KM	→ 5 Runden
10KM	→ 10 Runden
Halbmarathon	→ 22 Runden (statt 21)
Marathon	→ 44 Runden (statt 42)

Die Anzahl der Runden, die Sie absolviert haben, wird auf einem Bildschirm oben auf der Treppe angezeigt. Behalten Sie auch im Auge, wie viele Runden Sie gelaufen sind, da sich das Ziel (wenn Sie geradeaus ankommen) ganz oben auf dem Berg befindet.



## Gastfreundschaft und Besucher

Leider wird es aufgrund der Corona-Maßnahmen in diesem Jahr keine Catering-Einrichtungen auf dem unteren Platz geben.

**Darüber hinaus bitten wir Sie, so weit wie möglich alleine zu kommen und alle (notwendigen) Anleitungen beim Startbüro zu registrieren. Unsere Freiwillige sind alle damit beschäftigt, eine großartige Veranstaltung zu organisieren, und es sollte nicht die Absicht sein, die wir durchsetzen müssen, um die Corona-Maßnahmen zu gewährleisten. Foras! ist bekannt für die freundliche Atmosphäre bei kleinen Veranstaltungen und wir möchten dies weiter verbreiten. Wir hoffen auf Ihr Verständnis dafür.**

## Pflegestation und neues Sportgetränk BORN

In diesem Jahr befindet sich unsere Pflegestation auf dem Berg rechts hinter der Skihalle. Natürlich gut ausgestattet, um alles während des Wettbewerbs zu ergänzen ... wie Sie es von uns gewohnt sind! Wasser, Sportgetränk, Cola, Obst, Kekse, Weingummi.... Fast alles ist auf Lager! Auch hier wurden die Corona-Maßnahmen berücksichtigt. Jemand wird stehen, um Ihre Hände zu desinfizieren, und die verschiedenen Lebensmittel werden in kleinen Portionsbehältern sein.

Das Mitbringen eigener Sachen kann an dieser Pflegestation hinterlegt werden. Nur hier ist Platz reserviert und dafür erlaubt.

## Becherfreier Wettbewerb!

Seit einiger Zeit ist es normal, dass Unternehmen versuchen, ihren ökologischen Fußabdruck über Grenzen hinweg zu minimieren. Der Trappenmarathon führt auch durch ein gefährdetes Naturschutzgebiet. Bei der Registrierung bestand die Möglichkeit, einen klappbaren Trinkbecher zu bestellen. Sie erhalten dies, wenn Sie Ihr Startticket abholen.

Es sollte klar sein, dass wir im Rahmen unseres Nachhaltigkeitsprinzips keine Plastik- oder Pappbecher an der Pflegestation verwenden.

**Jeder muss dies daher berücksichtigen und selbst eine Becher oder ein Trinksystem bereitstellen.**



## Startzeiten 12. September 2020

7.30 Uhr	Eröffnungsregister (am Fuße des Wilhelminaberg)
09.00 Uhr	Start Last Man Standing + Marathon.
10.00 Uhr	Start des Halbmarathons
10.00 Uhr	Start Marathon mit Möglichkeiten
11.00 Uhr	Start 10 km
12.00 Uhr	Starten Sie 10 km 2. Gruppe
13:00 Uhr	Start 5 km
14.00 Uhr	Start 5 km 2. Gruppe
18.00 Uhr	Cut Off Time (Ende Wettbewerb)

**Denken Sie daran, dass es ungefähr 20 Minuten dauert, um vom Parkplatz bei V.V. Schaesberg bis die Treppe zu gelangen . Die obligatorische Laufrichtung zum Start erfolgt über den Gehweg und NICHT über die Treppe.**

Wie Sie sehen können, ist die Teilnehmergruppe sowohl des 10-km- als auch des 5-km-Rennens aus Sicherheitsgründen auf der Strecke in zwei Startbereiche unterteilt. Auf diese Weise bekommen wir keine Staus auf der Treppe und das Feld breitet sich aus. Für die Podestplätze / Gewinner macht das keinen Unterschied, da wir die Nettozeiten berechnen und alle Zeiten der 2 Startgruppen zusammenkommen.

## SNS Kidsrun

Wie bereits in den letzten Wochen mitgeteilt, ist der Kidsrun in diesem Jahr abgesagt.

Wir halten es für wichtig, dass Kinder Sport treiben können, aber auch Eltern, Großeltern und andere Familienmitglieder es genießen können. Um den Läufern und unseren Freiwillige ausreichend Platz auf und um den Berg zu bieten und den erforderlichen Abstand von 1,5 Metern einhalten zu können, hielten wir es nicht für gerechtfertigt, den Kidsrun zu zulassen.

Hoffentlich machen wir das nächste Jahr wieder gut!

## Physio / Massage

Im Zusammenhang mit den Corona-Maßnahmen werden FysioFactory, Namenssponsor der 5 km und unser Veranstaltungspartner in diesem Jahr nach Ihrem Auftritt nicht bei der bekannten Sportmassage anwesend sein. Wir hoffen, dies nächstes Jahr wieder anbieten zu können.

## **Medizinische Unterstützung**

Die Abteilung des Roten Kreuzes von Landgraaf wird medizinische Hilfe leisten. Sie sind mit 7 Personen auf dem Kurs stark vertreten. Die Organisation wird den Kurs auch mit einem roten Opel als Servicewagen mit einer mobilen medizinischen Post fahren. Berücksichtigen Sie dies also.

Wir empfehlen Ihnen, Ihre medizinischen Daten auf der Rückseite Ihrer Startnummer einzutragen. Dies kann im medizinischen Notfall von entscheidender Bedeutung sein.

Angesichts der Schwere des Treppen Marathons ist ein Rat unseres medizinischen Dienstes verbindlich. Wenn es als unverantwortlich angesehen wird, einem Wettbewerber zu erlauben, weiterzulaufen, wird er unwiderruflich vom Wettbewerb zurückgezogen.

**Es gibt keine Diskussion darüber**

## **Teilnahme und Haftung:**

Jeder Teilnehmer muss in guter körperlicher Verfassung sein. Und muss Erfahrung im Gehen im Gelände haben (Hügel, schmale Wege, Unebenheiten, Treppen usw.).

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung. Die Organisation kann nicht für Schäden oder Verletzungen haftbar gemacht werden.

Stiftung Foras! ist vorbehaltlich seiner gesetzlichen Verantwortung in keiner Weise verantwortlich oder (finanziell) haftbar für Unfälle und / oder Krankheiten von Teilnehmern, für den Verlust von Gegenständen oder andere Verluste, die dem Teilnehmer angeblich entstanden sind.

Stiftung Foras! behält sich das Recht vor, die Route, Start- und / oder Zielzeiten und / oder -Orte zu ändern oder die Veranstaltung aufgrund extremer Wetterbedingungen oder anderer Katastrophen ganz oder teilweise abzusagen, wobei dies von Foras! vernünftigerweise nicht erwartet werden kann. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Registrierungsgebühr oder auf Entschädigung für (im)materielle Schäden. In allen Fällen, die nicht unter diese Bestimmungen fallen, entscheidet die Organisation.

Soviel zu diesem Update. Behalten Sie unsere Facebook-Seite im Auge, um die neuesten Nachrichten zu erhalten.

Wir möchten Sie alle zu Beginn persönlich begrüßen und wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg im Namen des gesamten Teams unserer Freiwillige!

Vorstand der Stiftung Foras! & Sportförderung Landgraaf

**Bis Samstag beim Start beim 6e Wilhelminaberg Treppen Marathon!**