

Hallo lieber Teilnehmer des 11. Coburger Wintermarathons am 4.1.2015 in Coburg - Lützelbuch,

**nachfolgend die letzten Infos zur Veranstaltung, die auch unter <http://www.coburg-marathon.de/index.htm> zu finden sind:**

**Treffpunkt** bei der Rolf-Forkel-Halle in Coburg Lützelbuch (Straße: Hofwiese) beim Startschild der permanenten Marathonstrecke.

**Standort mit google Maps:**

<http://maps.google.de/maps?q=Hofwiese+9,+L%C3%BCtzelbuch,+Coburg&hl=de&ie=UTF8&ll=50.254847,11.008773&spn=0.011113,0.01929&sll=50.255231,11.008365&sspn=0.011113,0.01929&vpsrc=0&hnear=Hofwiese+9,+L%C3%BCtzelbuch+96450+Coburg,+Oberfranken,+Bayern&t=h&z=16>

**Parkplätze:** Die **Parkplatzsituation** wird aufgrund der nicht gerade winterlichen Verhältnisse **schwierig** werden, da die Wiesen rund um die Rolf-Forkel-Halle, die uns sonst zur Verfügung stehen, nicht befahrbar sein werden. Sucht euch bitte **Parkplätze auf den Straßen in Lützelbuch bzw. Rögen**. Ihr seid dann maximal 500 m vom Start entfernt. Berücksichtigt dies bitte auch bei eurer Zeitplanung.

**Treffzeitpunkt:** 9:30 Uhr

**Start:** 10:00 Uhr

**Aktuelle Wetterinformationen für Coburg:** <http://www.wetteronline.de/Bayern/Coburg.htm>

**Telefon (z. B. bei Problemen Start zu finden):** 0171-2766456 (Jürgen Lesch)

**Ende der Veranstaltung:** ca. 16:00

**Dusch- und Umkleidemöglichkeiten:** In der Rolf-Forkel-Halle

Wir haben mehrere Kleinbusse organisiert, die jeweils nur einen Verpflegungspunkt (bei 9 km, 15 km, 20 km, 27 km, 33 km und ggf. bei 39 km) anfahren, wo wir auch für die Läufer Getränke und Essen anbieten. Wer also Kleider / Verpflegung transportieren lassen möchte, muss dies in dem entsprechend markierten Bus ablegen. Bitte alles in handliche und gut erkennbare Beutel oder Ähnliches verstauen und nicht in riesigen und überdimensionierten Taschen transportieren lassen. Das restliche Gepäck sollte am Start, der gleichzeitig Zielpunkt ist, deponiert werden. Wir möchten an dieser Stelle nochmals explizit darauf hinweisen, dass wir selbstverständlich für das abgegebene Gepäck keine Haftung übernehmen können.

**Wir laufen in zwei Laufgruppen.** Eine schnellere mit einem Tempo um die **5:30 - 6:00** und eine langsamere Gruppe um die **6:30 - 7:30** auf den flachen Abschnitten. Bergauf laufen wir entsprechend langsamer. Die ersten paar Hundert Meter sollten wir

gemeinsam langsam los laufen, damit wir alle Teilnehmer auf Foto bannen können.

;-) Bitte beachtet, dass der Lauf **kein Wettkampf** ist und daher die "Laufchamps" unter Euch, die den Marathon auch deutlich unter 3 Stunden laufen können, sich gegenüber den langsameren Läufern nicht unter Beweis stellen müssen! Bei diesem Lauf sollte schließlich das gemeinsame Lauferlebnis und der Laufgenuss an der wirklich schönen Strecke im Vordergrund stehen!

### **Bitte beachtet folgende Regeln und Hinweise:**

1. Der "Coburger Wintermarathon" ist als **Gruppenlauf** konzipiert. Im Vordergrund steht somit das gemeinsame Lauferlebnis. Der Lauf ist weder Wettkampf noch Standortbestimmung ("wie gut bin ich schon drauf"). Aus diesem Grund wollen wir zwei Gruppen bilden. Die schnellere Gruppe läuft 5:30 - 6:00 und die langsamere Gruppe mit einem Tempo von etwa 6:30 - 7:30 pro Kilometer (auf den flachen Abschnitten). Es sollte sich als im Bezug auf die Tempogestaltung jeder wiederfinden. Nehmt diesen Lauf als das wofür er eigentlich gedacht ist: ein Trainingslauf für die Verbesserung der Grundlagenausdauer mit 1a Verpflegung und in angenehmer Gesellschaft.

Man kann auch zwischen beiden Laufgruppen laufen. Das Tempo ist extra so gewählt, dass jeder Durchschnittsläufer diesen Erlebnislauf mit Genuss durchlaufen kann. Bei Anstiegen oder bei schwierigen Wegbedingungen (Schnee, Glatteis, extreme Kälte usw.) laufen bzw. gehen wir entsprechend langsamer.

Damit die "Heißsporne" unter Euch doch nicht in Versuchung kommen zu schnell zu laufen, werden wir vorher noch einen (ggf. auch mehrere) **Bremsläufer** festlegen. **Wer den (bzw. diese) dennoch überholt, muss damit rechnen an den Verpflegungsstellen noch kein Verpflegungsfahrzeug vorzufinden!**

2. Auch heuer besteht wieder die Möglichkeit an allen Verpflegungspunkten (bei 9 km, 15 km, 20 km, 27 km, 33 km und ggf. bei 39 km) auszusteigen. Für alle, die zwischendurch aussteigen müssen, werden wir dies notfalls per Handy organisieren. Sie werden dann mit einem der Busse zur Rolf-Forkel-Halle zurückgebracht. Die Halle ist ab ca. 13.00 Uhr besetzt, sodass diejenigen sich dort schon umziehen und duschen können. Den Rücktransport bitte über eines der Verpflegungsteams organisieren, damit von diesem ggf. die Helfer in der Halle verständigt werden können.

3. Optional kann jeder den Lauf nach der großen Schleife, die etwa nach 33 km beendet ist, am Ausgangspunkt beenden.

Wer dann Lust hat, kann die komplette Marathondistanz auf der folgenden etwa 9 km langen kleinen Schleife durch den Coburger Forst zu Ende führen.

4. Wir haben auch in diesem Jahr Masseur der Massagepraxis Deutschmann gewinnen können, die euch nach dem Lauf mit einer Massage verwöhnen. Matthias Deutschmann und seine Truppe haben uns diesen Service

kostenlos angeboten. **Unsere Bitte:** Macht von der Möglichkeit, den **Masseuren eine Spende zukommen zu lassen bitte großzügig Gebrauch**. Auch hier gilt: wenn das Spendenaufkommen zufriedenstellend sein wird, dann können wir euch den Service auch im nächsten Jahr wieder bieten.

5. Anschließend gibt es noch Kaffee und Kuchen, Herzhaftes und Getränke in der Rolf-Forkel-Halle. Aufgrund des guten Zuspruchs werden auch diesmal wieder **original Coburger Bratwürste** angeboten. D. h. diejenigen, die früher aussteigen, können sich schon was Gutes tun und ggf. auf jene warten, welche die ganze Strecke laufen und deswegen etwas länger unterwegs sind. Hinterher ergibt sich dadurch für alle noch die Möglichkeit zu dem einen oder anderen interessanten Gespräch und zum Erfahrungsaustausch.

6. Ihr seht, einiges an Organisation (Helfer, Verpflegung, Miete von Bussen) ist doch wieder nötig. Wir möchten allerdings die Tradition beibehalten, dass die Teilnahme am Lauf **kostenlos** ist. Auch deswegen weil die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den letzten Jahren dem Aufruf zu einer **freiwilligen Spende** gerne nachgekommen sind und wir unsere Kosten damit decken konnten. **Spendenboxen** wird es **in den Verpflegungsbussen sowie in der Rolf-Forkel-Halle** geben.

**7. Die Teilnahme erfolgt wie immer auf eigene Gefahr! Wir übernehmen keine Haftung für Unfälle usw. Die Strecke kann jahreszeitlich bedingt stellenweise glatt sein. Also achtet bitte auf die Wege, damit alles unfallfrei über die Bühne geht.**

:-) So, dann wünschen wir allen viel Laufspass und Vergnügen bei der 11. Auflage unseres Coburger Wintermarathons.

Es grüßen Euch,

Jürgen Lesch und Thomas Schmidtkonz für das Veranstaltungsteam