

Last Infos



bald ist es soweit und wir feiern die Premiere des White Hills Run in Hohenroda!
Ihr seid dabei und wir freuen uns sehr auf euch.

Es erwartet euch ein Abenteuer, auf das wir euch mit dieser Mail nochmal gut vorbereiten wollen.

Die wichtigsten Informationen sind hier zusammengefasst. Bitte lest diese aufmerksam durch! Wer diese uns zum Event auswendig und fehlerfrei aufsagen kann, bekommt ein Bitburger Pils von uns ausgegeben 😊

- Startunterlagen
- Veranstaltungsort
- Parken
- Wettkampfbesprechung & Warm-Up
- Vor dem Start / Corona-Maßnahmen
- Startzeit
- Streckenverlauf
- Siegerehrung
- Verpflegung auf der Strecke & Ziel
- Duschen und Umkleiden
- Wertsachen
- Fotos
- Zuschauer*innen
- Nach dem Lauf

Startunterlagen

Die Startunterlagen werden im Vorfeld an euch verschickt. **Diese sollten mittlerweile eingetroffen sein oder in den nächsten Tagen kommen.**

In den Startunterlagen enthalten sind:

- Startnummer (zwingend anzulegen)
- viel Liebe
- ein Aufkleber
- ein Bio-Baumwollshirt

Bitte bringt die Startnummer (gerne auch die Liebe) am 24. Oktober zur Veranstaltung mit. Zwingend bereithalten am Eventtag müsst ihr zusätzlich: gute Laune, ein breites Lächeln, einen guten Witz und KRAFT (har har har)!

Die Startnummern sind vor dem Start vorne am Körper anzubringen. Hier eignen sich Sicherheitsnadeln oder Startnummernbänder. Ein Startnummernband könnt ihr am Eventtag am Info-Desk erwerben (5 €). Ein Startnummernband kann natürlich mehrfach verwendet werden (falls ihr den Dreck wieder rausbekommt) – eine Anschaffung fürs Leben sozusagen.

Aufgrund von Corona können wir leider nur die Streckenlängen 7km oder 10km anbieten. Jeder kann sich während des Rennens entscheiden, ob er/sie 7km oder 10km laufen möchte.

Veranstaltungsort

Dein Abenteuer findet in Hohenroda in Osthessen statt. Die nächste größere Stadt in der Nähe ist Bad Hersfeld. Von dort sind es noch ca. 22km mit dem Auto bis nach Hohenroda.

Parken

Parken könnt ihr in Hohenroda. Wir haben mehrere Parkflächen für euch. Diese befinden sich in der Nähe des Start-Ziel-Bereiches im Ortsteil Mansbach. Der Start-Ziel-Bereich befindet sich auf der Dorfweiese auf der Straße.

Wettkampfbesprechung & Warm-Up

Es wird vor den verschiedenen Startzeiten keine Wettkampfbesprechungen geben. Deshalb lest euch die wichtigsten Punkte am Ende dieses Dokumentes gründlich durch.

Wir planen aber vor jedem Start ein kleines Warm-Up durchzuführen. Hier werdet ihr geknechtet und angeschrien. So wie es eben sein soll.

Vor dem Start / Corona-Maßnahmen

- Das Tragen einer Mund-Nasen-Maske ist auf dem Veranstaltungsgelände verpflichtend. Während des Laufes könnt ihr den Schutz abnehmen.
- Das Tragen von Handschuhen während des Laufes ist Pflicht. Bitte bringt robuste Handschuhe mit.
- Achtet beim Überholen anderer Teilnehmer*innen auf genug Abstand.
- Verzichtet bitte auf Umarmungen.
- Haltet euch bitte an die Abstandsregeln.
- Beachtet die Hust- und Nies-Etiquette.
- Bitte bleibt zuhause, wenn ihr euch unwohl fühlt oder Symptome einer Corona-Erkrankung habt.

Startzeit

Der erste Startschuss erfolgt um **10.00 Uhr** für die ersten Abenteuerer. Wir lassen dann alle 5 Minuten 10 Personen starten. Bitte seid ca. 5 Minuten vor eurer Startzeit am Start. Dann bekommt ihr noch ein kleines Warm-Up und dann geht es auf euer Abenteuer. Die Startzeit steht auch auf eurer Startnummer.

Streckenverlauf

Die Strecke ist für euch gekennzeichnet. Bitte bleibt immer auf der Strecke. Die Strecke verläuft teilweise nahe am Naturschutzgebiet, das wir nicht betreten dürfen.

Wir arbeiten hauptsächlich mit Kreidespray und Flatterband. Kreidespray zeigt euch auf dem Boden, ob ihr Links oder Rechts laufen müsst. Flatterband markiert Bereiche, die ihr nicht betreten sollt.

Siegerehrung

Geehrt wird die größte Gruppe.
Wegen Corona wird es dieses Jahr leider keine Medaille geben.

Verpflegung auf der Strecke & Ziel

Aufgrund von Corona können wir leider keine Verpflegung auf der Strecke anbieten. Das tut uns leid, aber das ist Teil des Hygienekonzepts. Wenn ihr glaubt, dass ihr etwas zu Trinken benötigt, dann nehmt euch bitte eine Flasche selbst mit.

Im Ziel erwartet alle dann Essen und Getränke. Auch hier müssen wir das Angebot leider etwas runterfahren, da die Verpflegung einzeln verpackt sein muss.

Duschen und Umkleiden

Es wird vor Ort Duschen geben. Allerdings werden wir hier drauf achten müssen, dass nicht zu viele Personen gleichzeitig Duschen werden. Bitte plant mit ein, dass alles etwas länger dauern könnte.

Bitte kommt vor der Veranstaltung schon in euren Wettkampfklamotten (oder zieht euch am Auto um). Somit können wir den Kontakt zu anderen Teilnehmern minimieren.

Wertsachen

Am Info-Desk wird es eine Annahmestelle für Wertsachen geben. Diese könnt ihr uns gerne in einem Beutel (z.B. Gefriedbeutel) geben. Hier wird die Startnummer drauf geschrieben. Gegen Vorlage der Startnummer könnt ihr diesen wieder abholen.

Um auch hier die Kontakte zu verringern, lasst bitte die Wertsachen im Auto und gebt uns als Gruppe nur einen Autoschlüssel.

Der Veranstalter geht sorgsam mit euren Sachen um, nichtsdestotrotz können wir leider keine Haftung übernehmen.

Fotos

Ihr werdet während des Laufes mehrfach fotografiert. Die Fotos sind im Preis inklusive und können im Laufe der Woche nach dem Lauf über unsere Webseite heruntergeladen werden.

Zuschauer*innen

Zuschauer*innen sind natürlich erwünscht! Zuschauer*innen stärken die Moral und sorgen obendrein für eine gute Stimmung. Bitte achtet aber auch hier auf die Abstandsregeln und sagt das bitte auch eurem Anhang.

Auf der Streckenkarte auf der Webseite sind die verschiedenen Areas eingezeichnet, wo sich ein zuschauen am meisten lohnt. Aber bitte achtet überall auf die Abstandsregeln. Es wird für die Zuschauer*innen mehrere Essensmöglichkeiten geben, wo man Essen und Getränke käuflich erwerben kann. Diese befinden sich am „Hof Eiche“, „Am Schloß“, „An der Schutzhütte“ und „am Sportplatz“ (Start-Ziel-Bereich).

Nach dem Lauf

Auf dem anliegenden Sportplatz wird der ansässige Fußballverein für Speisen und Getränke sorgen. Hier könnt ihr den Tag ausklingen lassen und den Lauf Revue passieren lassen.

Wir habe noch ein paar Nachmeldeplätze verfügbar. Solltet ihr noch jemand kennen, der/die starten möchte, bitte auf www.white-hills-run.de registrieren.

**Trotz der ganzen Regeln und Auflagen, werden wir am
24.10.2020 einen tollen Tag
gemeinsam verbringen.**

Wir freuen uns sehr auf euch!



Wettkampfbesprechung: (bitte unbedingt lesen!)

Vor dem Rennen:

Auf dem gesamten Veranstaltungsgelände ist verpflichtend eine Mund-Nasen-Maske zu tragen.

Bitte stellt sicher, dass jeder von euch seine Startnummer dabei hat! Denn diese ist eure Eintrittskarte auf das Veranstaltungsgelände, auf die Strecke und zur Dusche. Ebenfalls ist die Startnummer verpflichtend während dem Rennen zu tragen.

Ebenfalls ist es verpflichtend Handschuhe zu tragen, um so die Verbreitung des Coronavirus zu vermeiden.

Der Start:

Gestartet wird in vielen kleinen Startblöcken. Es starten immer 10 Teilnehmer*innen alle 5 Minuten. Bitte seid ca. 5 Minuten vor eurem Start im Startbereich. Haltet Abstand und nehmt Rücksicht.

Bitte bindet unbedingt eure Schuhe ganz, ganz, ganz, ganz, ganz fest an eure Füße. Ihr wollen dem Land der weißen Hügel vermutlich nicht eure Schuhe schenken.

Das Rennen:

Die Rennleitung hat jederzeit das Recht, die Strecke zu ändern oder während des Rennens einzelne Hindernisse zu schließen. Wir appellieren an alle Läufer/innen, sich fair und rücksichtsvoll zu verhalten. Helft Euch gegenseitig bei den Hindernissen, denn nur faire Läufer sind wahre Sportler.

Hinweise zur Strecke:

Die Strecke hat eine Länge von 7km bzw. 10 km. Es kann noch während des Laufes entschieden werden, ob man die 7km oder die 10km-Strecke laufen möchte.

Die Strecke ist gespickt mit einer Vielzahl an natürlichen und künstlichen Hindernissen. Die Strecke bietet von Natur aus unterschiedliche Untergründe. So gibt es Sandgruben, Wasserlöcher, Schlammstrecken und Berge. Es kann vorkommen, dass verborgene Hindernisse, wie Wurzeln oder Steine durch das Überlaufen, Aufweichen bzw. Abtragen des Erdreiches auch an die Oberfläche kommen. Bitte achtet immer auf den Weg vor euch.

Es besteht permanente Rutsch- und Ausrutschgefahr. Wir weisen darauf hin, dass beim Überwinden der Hindernisse Verletzungen durch Stürze, Umknicken, Stolpern oder Ausrutschen entstehen können. Weiterhin entstehen Gefahren durch andere Teilnehmer, die durch Stürze Ihre Mitläufer gefährden können. Bitte passt dementsprechend euer Lauftempo und Laufverhalten den Sichtverhältnissen und dem Andrang auf der Strecke und an den jeweiligen Hindernissen an.

Nehmt bitte immer Rücksicht auf andere Läufer.

Sollte die Sicht auf die Strecke in irgendeiner Form (z.B. durch Teilnehmer oder Hindernisse) eingeschränkt sein, seid ihr dazu angehalten euer Lauftempo an die Gegebenheiten anzupassen.

Wir wünschen euch viel Spaß, ein tolles Abenteuer und einen wundervollen Tag!