

# Teilnehmerinformationen 2021 **Bärenkopplauf**

Der 1. Bärenkopplauf findet gemäß den Vorgaben der [24. CoBeLVO des Landes RLP](#) am Freitag, 6.8.2021 statt. **Die Hygiene- und Abstandsregeln sind zu beachten. Personen mit Krankheitssymptomen (z.B. Schnupfen, Fieber, Halsschmerzen, trockener Husten, Kopf- und Gliederschmerzen, Durchfall, Verlust von Geschmacks-/ Geruchssinn, Atemprobleme) dürfen an der Veranstaltung weder als Aktive noch als Zuschauer teilnehmen und deshalb die beiden Bereiche Start und Ziel nicht betreten.**

- Die **Voranmeldung** ist online bis Dienstag, 3.8.2021, offen. **Teilnehmerlimit 500.**
- **Nachmeldungen** sind danach auch **nur online** bis Freitag, 6.8.2021, um 16 Uhr, also nur bis 2 Stunden vor dem Start möglich. **Keine persönliche Nachmeldung vor Ort!**
- **Nachmelder** starten unabhängig von ihrem Leistungsvermögen im letzten Block.
- Die **Anreise** kann wahlweise zu den 4 Parkplätzen in Start- oder Zielnähe erfolgen.
- Falls man oben in Zielnähe parkt, kann man zum Start ca. 1 km runter einlaufen.
- Ab 21 Uhr ist ein **Bustransfer** nach unten vorgesehen. Der letzte Bus fährt um 22 Uhr.
- **Kleiderbeutel** können am Start abgegeben werden.
- Die **Startnummern** werden nach Meldeschluss vergeben und hängen zur Selbstbedienung am Zaun auf dem Schulhof.
- Die **Blockstarts** erfolgen in Zeitabständen zwischen **18:00 Uhr und 18.30 Uhr**. Die **Startreihenfolge** richtet sich nach der Startnummer. Diese wird endgültig erst nach Meldeschluss anhand der angegebenen 10 km-Zeit vergeben. Die Schnellen laufen zuerst. Nachmelder starten am Schluss. Die Teilnehmerliste mit den Startnummern (= Startreihenfolge) wird bis zum Meldeschluss auf der Webseite nach jeder Meldung aktualisiert.
- Ein **Mund-Nasen-Schutz** ist bis unmittelbar vor dem Start und nach dem Ziel erforderlich. Der eigene Mund-Nasen-Schutz kann nach dem Start im Abfallbehälter entsorgt werden.
- Die **Strecke** hat auf der ersten Hälfte bis ca. 6,5 km den Charakter eines Trail- bzw. Berglaufs. Sie ist sehr anspruchsvoll, weil hier die meisten Höhenmeter zu bewältigen und erhöhte Aufmerksamkeit sowie Trittsicherheit gefordert sind. Entsprechend profilierte Laufschuhe werden empfohlen. Die zweite Hälfte entspricht eher einem Landschaftslauf und führt vorwiegend bergab.
- Die Teilnehmer müssen die **Straßenverkehrsordnung** beachten. Vorsicht bei den fünf Straßenüberquerungen! Die Anweisungen von **Polizei, Feuerwehr und Streckenposten** sind zu beachten.
- Das **Überholen** und das **Hintereinanderlaufen** soll mit größtmöglichem Abstand erfolgen.
- An den **Verpflegungsstellen** bei 3,3 km (Wiedhof) und 7 km (Hubertushof) wird Wasser angeboten. Bitte dort nicht länger aufhalten und die Becher in den Abfallbehälter werfen.
- Der **Zieleinlauf** (zwischen ca. 18:45 Uhr und 20:30 Uhr) befindet sich an den Klosterbergterrassen auf dem Klosterberg Marienhaus.
- Jeder erhält seine **Nettozeit**, die mittels Transponder an der Startnummer ermittelt wird.
- Hinter dem Ziel stehen **Mund-Nasen-Schutz-Masken** zur Verfügung.
- Als **Zielverpflegung** sind Wasser, Tee und Energiegetränk im Angebot.
- Die **Kleiderbeutelabgabe** hinter dem Ziel erfolgt nach Startnummern.
- Es stehen **Umkleidezelte** m/w bereit.
- Der **Fußweg** runter zum Start (ca. 1 km) ist ausgeschildert.
- Die **Ergebnislisten** werden zeitnah ausgehangen und auf der Webseite veröffentlicht.
- Es gibt **keine Duschmöglichkeit**.
- **Toiletten** stehen auf dem Klosterberg zur Verfügung.
- Die **Bewirtung** findet ab 17.30 Uhr ausschließlich durch die Klosterbergterrassen statt. Hier gelten die dann aktuellen Regelungen (derzeit Kontakterfassung, Abstandsregel) für die Außengastronomie. Es wird empfohlen, dort mit der **Luca-App** einzuchecken.
- Bei der **Siegerehrung** ab ca. 20.30 Uhr werden Soforturkunden, Kuhglocken und Sachpreise gemäß Ausschreibung ausgegeben. **Urkundendownload** und **Link zu Fotos** für alle.