

Der 3. Bärenkopplauf findet am Freitag, 4.8.2023 statt.

- Die **Voranmeldung** ist online bis Dienstag, 1.8.2023, offen. **Teilnehmerlimit 500.**
- **Nachmeldungen** sind danach auch **nur online** bis Freitag, 4.8.2023, um 12 Uhr 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.
- **Kleiderbeutel** können am Start abgegeben werden.
- Die **Startnummern** werden nach Meldeschluss vergeben. Die Ausgabe erfolgt auf dem Schulhof der Realschule plus. Dort stehen auch die **Pausenhoftoiletten** zur Verfügung.
- Zu jeder Startnummer gehört für die Zeitmessung ein **Schuhtransponder**, der in die Schnürsenkel eines Laufschuhs eingefädelt oder mit einem (wiederverwendbaren) Kabelbinder am Schuh befestigt werden muss. **Hier eine Anleitung dazu.** Nach dem Zieleinlauf muss der Schuhtransponder wieder abgegeben werden.
- 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 und die schnellsten Frauen zusammen in einem Block. Nachmelder starten am Schluss. Die Teilnehmerliste mit den Startnummern (= Startreihenfolge) wird bis zum Meldeschluss auf der Webseite nach jeder Meldung aktualisiert.
- 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.
- An den **Verpflegungsstellen** bei 3,3 km (Wiedhof) und 7 km (Hubertushof) wird Wasser angeboten. Bitte 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 Schuhtransponder ermittelt wird.
- Der **Schuhtransponder** muss nach dem Zieleinlauf wieder abgegeben werden.
- 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 Duschkmöglichkeit.**
- **Toiletten** stehen auf dem Klosterberg zur Verfügung.
- Die **Bewirtung** findet ab 17.00 Uhr ausschließlich durch die Klosterbergterrassen statt.
- Bei der **Siegerehrung** ab ca. 20.30 Uhr werden Soforturkunden, Kuhglocken und Sachpreise gemäß Ausschreibung ausgegeben. **Urkundendownload** und **Link zu Fotos** für alle.

**Hier** kann man sich die Teilnehmerinformationen ausdrucken.