

Teilnehmerinfo zum **4. Bärenkopplauf** am Freitag, 2.8.2024

- **Voranmeldung** sind **nur online** bis Dienstag, 30.07.2024, möglich.
- **Nachmeldungen** sind auch **nur online** bis Freitag, 2.8.2024, um 10 Uhr möglich. **Keine persönliche Nachmeldung vor Ort!**
- **Nachmelder** starten 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 (mit StNr gekennzeichnet) am Start abgegeben werden.
- Die **Startnummern** (Startblöcke) werden nach Meldeschluss vergeben.
- **Startnummernausgabe** auf dem Schulhof der Realschule plus. Dort stehen auch die **Pausenhoftoiletten** zur Verfügung.
- An der **Startnummer** sind Transponder befestigt. Diese dürfen nicht beschädigt werden. Die Startnummer ist sichtbar vorne am Oberkörper zu tragen.
- Die **Blockstarts** a 20 erfolgen in Minutenabständen 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 10 Frauen zusammen im 2. 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.
- Am Bärenkopp nach ca. 6 km ist ein **Bergpreis** für den schnellsten Mann/die schnellste Frau am Bärenkoppkreuz ausgelobt. Bedingung: Man muss im schnellsten Block (Männer/Frauen) vorangemeldet und rechtzeitig im Ziel sein.
- 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.
- Als **Zielverpflegung** sind Wasser, Tee und Energiegetränk im Angebot.
- Die **Kleiderbeutelabgabe** hinter dem Ziel erfolgt nach Startnummern.
- Es stehen **Umkleidezelte** m/w bereit.
- Es gibt **keine Duschkmöglichkeit**.
- Der **Fußweg** runter zum Start (ca. 1 km) ist ausgeschildert.
- Die **Ergebnislisten** werden zeitnah ausgehangen und veröffentlicht.
- **Toiletten** stehen auf dem Klosterberg zur Verfügung.
- Die **Bewirtung** findet durch die Klosterbergterrassen statt.
- Bei der **Siegerehrung** ab ca. 20.30 Uhr werden Soforturkunden, Kuhglocken, Bergpreis und Sachpreise gemäß Ausschreibung ausgegeben und nicht nachgesandt.
- **Urkundendownload** und **Link zu Fotos** aus der Ergebnisliste raus für alle.

[Hier](#) kann man sich die Teilnehmerinformationen ausdrucken.