

## Ausschreibung

# **Cathys 3-Tage –Marathon** **23. – 25. Juli 2021**

Wir laufen gemeinsam an drei aufeinander folgenden Tagen einen Marathon (ca. 42,195 km), ohne Zeitwertung und Auswertung.

Die Strecken - ca. 16,2 km / 10 km / 16 km - sind nicht amtlich vermessen, nicht ausgeschildert und es gibt keine Streckenposten.

Die Wege sind befestigt oder unbefestigt, Gehwege, Straßen, Waldwege und Trampelpfade.

Streckenrekorde werden nicht erwartet, eine Siegerehrung und Bestenlisten gibt es nicht.

Wir laufen einen langsamen Dauerlauf - bei ausreichender Teilnahme in zwei bis drei Tempogruppen.

***Auf Grund von gesetzlichen Beschränkungen, z.B. durch eine Pandemie, sind Änderungen in Ablauf und Umfang bis hin zur Absage der Veranstaltung möglich.***

## Veranstalter:

Cathys Training	<a href="http://www.cathys-training.de">www.cathys-training.de</a>
Cathrin Korffmann	<a href="mailto:info@cathys-training.de">info@cathys-training.de</a>
Personal Training & Lauftraining	<a href="http://www.3tagemarathon.de">www.3tagemarathon.de</a>
Corbekstraße 7a	<a href="mailto:info@3tagemarathon.de">info@3tagemarathon.de</a>
22969 Witzhave	Tel. 01795313779

## Ablauf:

### Start / 1. Teil:

Freitag 19 Uhr Cathys Training (Corbekstr. 7a Witzhave)

Ca. 16,2 km Lauf in der Gruppe

Begrüßung der Teilnehmer und Ausgabe der Starterbeutel

### 2. Teil:

Samstag 10 Uhr Cathys Training

Ca. 10 km Lauf in der Gruppe

### 3. Teil / Zielstrecke:

Sonntag 10 Uhr Cathys Training

Ca. 16 km Lauf in der Gruppe

### Erwarteter Zieleinlauf:

Sonntag ca. 11:35 Uhr bis 12:10 Uhr Cathys Training

### Siegesfeier:

Grillfest Sonntag 16.00 Uhr Cathys Training / Sommerfest

Mit Ehrungen und Übergabe der Medaillen und Urkunden

### Start & Ziel:

22969 Witzhave (A24 ca. 20 km östl. vor Hamburg)

### Teilnehmer:

Teilnehmen kann jeder Hobbyläufer oder Freizeitathlet, der sich die Belastung über drei Tage zutraut und sowohl körperlich als auch geistig gesund ist.

Muss jemand während des Marathons (aus den verschiedensten Gründen) ausscheiden, ist keine persönliche Betreuung möglich. Ein Rücktransport ist ggf selbst zu organisieren.

Die Teilnehmer erklären sich mit der Anmeldung mit dieser Ausschreibung einverstanden.

### Max. Teilnehmerzahl: 25

Bei Erreichen der Max-Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung nur noch nach Absprache möglich.

### **Kosten/Verpflegung:**

#### **Teilnahme incl. Grillfest:** 15 €

(Paket enthält: einfache Getränke vor und nach den Läufen, Medaille, Urkunde, Belustigung und Streckenführung während des Laufs)

Grillfest mit einfachen Getränken (Wasser, Bier, alkoholfreies Weizen, Sekt), Grillfleisch, -wurst, Brot, Salat)

#### **Teilnahme am Grillfest für Angehörige:** 10 € (Kinder bis 12 Jahre kostenlos)

Max. 2 erwachsene Angehörige pro Läufer + 2 Kinder (mehr Kinder nur mit Aufpreis).

#### **Teilnahme ohne Grillfest:** 9 €

(Paket enthält: einfache Getränke vor und nach den Läufen, Medaille, Urkunde, Belustigung und Streckenführung während des Laufs)

#### **Finisher Shirt:** 30 €

(pünktliche Lieferung bei Bestellung bis 30 Tage vor Start)

### **Strecke:**

Die Strecken - ca. 16,2 km / 10 km / 16 km - sind nicht amtlich vermessen, nicht ausgeschildert und es gibt keine Streckenposten.

Die Wege sind befestigt oder unbefestigt, Gehwege, Straßen, Waldwege und Trampelpfade.

### **Wertung:**

Es gibt keine Auswertung, keine Zeitwertung, keine Bestenliste und keine Siegerehrung.

Streckenrekorde werden auch in diesem Jahr nicht erwartet.

Eine Ehrung aller Teilnehmer findet im Rahmen der Siegesfeier / Grillfest statt.

### **Haftung:**

Wird nicht übernommen, jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Die Trainerin/Organisatorin steht mit Rat und Tat während des Laufs zur Seite.

### **Anmeldung:**

Anmeldung auf der Homepage [www.3tagemarathon.de](http://www.3tagemarathon.de) mit dem entsprechenden Formular.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden die Plätze nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Die Kosten sind bei Anmeldung (bar o. per Überweisung) fällig.

Eine spätere Rückerstattung bei Nichtteilnahme ist nicht möglich, eine Ersatzstellung ist gewünscht.

Bei Erreichen der Max-Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung nur noch nach Absprache möglich.

Die Teilnehmer erklären sich mit der Anmeldung mit dieser Ausschreibung einverstanden.

Eine Teilnahme an einer Teilstrecke ist nur nach Absprache möglich.

Nach erfolgter Anmeldung erhält jeder Teilnehmer eine Bestätigung per E-Mail.

### **Vorzeitiges Ausscheiden:**

Muss jemand während des Marathons (aus den verschiedensten Gründen) ausscheiden, ist keine persönliche Betreuung möglich. Ein Rücktransport ist ggf selbst zu organisieren.

### **Haftung**

Der Veranstalter haftet nicht bei eventuell auftretenden Schäden, die sich während des Marathons zugezogen werden. Auch bei Verlust von Gegenständen oder Wertsachen während des Marathons wird keine Haftung übernommen. Wertsachen können vor Ort vor dem Marathon in Verwahrung gegeben werden.

Der Marathon wird freiwillig und auf eigene Verantwortung durchgeführt. Die Teilnehmer fühlen sich sowohl körperlich als auch geistig gesund und verpflichten sich bei plötzlichen Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen jeglicher Art den Marathon abzuberechen.

### **Und das wichtigste überhaupt:**

Ziel der Veranstaltung: Spaß

Bitte gute Laune mitbringen!