

Trainingslauf im Rahmen der Aktion "Aufs Ganze" - "33 km - Original-Rennsteig" – Sonntag, 22. April 2012

Werte Läuferinnen und Läufer,
hier finden Sie die neuesten Informationen bezüglich unseres Trainingslaufes im Rahmen der Aktion "Aufs Ganze", auf den letzten 33 Kilometern der Originalmarathonstrecke zwischen Friedrichshöhe und Schmiedefeld am 22. April 2012.

Anfahrt :

Die Anfahrt erfolgt wahlweise über die Bundesautobahnen BAB 71/73, aus Richtung Erfurt, Schweinfurt oder Coburg bis zur Abfahrt Suhl/Zella-Mehlis, weiter bis ins Stadtzentrum Suhl und in Richtung Schmiedefeld am Rennsteig. Weitere Möglichkeiten bestehen über die BAB Abfahrt Ilmenau-West und die Strecke Ilmenau-Manebach-Stützerbach-Schmiedefeld oder die B 4 Schleusingen-Schleusingerneuendorf-Schmiedefeld. Ortskundige können auch über Oberhof-Schmücke oder Arnstadt-Plaue-Gehlberg-Schmücke nach Schmiedefeld gelangen.

Der **zentrale Treffpunkt** für alle am Sonntag anreisenden Teilnehmer ist das **Zielgelände des Rennsteiglaufes, der Sportplatz in Schmiedefeld**. Auf dem dortigen Hartplatz können Sie Ihre PKW für die Dauer des Laufes parken. Die Anmeldung zum Lauf, Bezahlung und Übergabe VIP - Band erfolgt vor Ort unmittelbar vor den zwei Bussen in der Sportplatzstraße. Bei schlechtem Wetter befindet sich die Anmeldung im Rennsteiglauf – Vereinsheim auf dem Sportplatz.

Am Samstag anreisende Läufer treffen sich im Hotel "endspurt" in der Schmiedefelder Schmückestraße. Hier auch die Daten des Hotels zur Kontaktaufnahme, falls jemand noch von Samstag zu Sonntag übernachten möchte oder am Morgen den Weg nicht findet:

Rennsteiglauf-Hotel "Endspurt"
Schmückestraße 74
98711 Schmiedefeld
Telefon: 036782-70090
Fax: 036782-70099
info@rennsteiglaufhotel.de

Strecke:

Die Strecke wird auch 2012 ca. 33 km betragen und aufsteigend 521, absteigend 616 Höhenmeter aufweisen. Es werden exakt die letzten Kilometer der Original-Marathonstrecke gelaufen. Sie steigen somit am Kilometer 10,6 in den Lauf ein und lernen alle Streckendetails bis hin zum Zielanstieg persönlich kennen. Sie sollen damit in die Lage versetzt werden, am 12. Mai auf einer zu zwei Drittel bekannten Strecke Ihren ersten Marathon zu laufen. Aus unserer Erfahrung heraus ist es wichtig, bereits mit dem Start beginnend die Kräfte einzuteilen und so zu laufen, dass ein gleichmäßiges Tempo über die gesamten 43,5 Kilometer aufrecht erhalten werden kann.

Wir treffen uns bis spätestens 8:50 Uhr auf den gekennzeichneten Parkflächen des Sportplatzes Schmiedefeld. Von dort werden uns **zwei Busse (nur mit Voranmeldung !)** in ca 60 min zum Startort Dreistromstein - Friedrichshöhe bringen. Damit entfällt der Rücktransport nach dem Lauf, denn wir laufen zu unseren Autos nach Schmiedefeld zurück. Wer eigenständig nach Friedrichshöhe anreist, hat keinen Anspruch auf eine Transportmöglichkeit zurück zum Startort durch die Veranstalter und organisiert seinen Rücktransport selbstständig. Der Start befindet sich diesmal nicht am Ortseingang Friedrichshöhe, sondern am Dreistromstein gleich hinter Siegmundsburg.

Die Strecke wird am Vortag mit Rennsteiglaufschildern (grünes "R" auf weißem Grund) markiert.

Sie laufen auf eigenes Risiko und als Veranstalter lehnen wir die Verantwortung für Schäden jeder Art ab. Wir bitten Sie, Ihre Anwesenheit und den Haftungsausschluss auf den ausliegenden Listen im Vorfeld schriftlich zu dokumentieren

Tempo:

Mehrmals haben wir in den vergangenen Jahren versucht, zwei bis drei, nach Geschwindigkeit differenzierte, Laufgruppen mit Laufbegleitung anzubieten. Unsere Erfahrungen besagen jedoch, dass eine Vielzahl von LäuferInnen das eigene Tempo laufen möchte und sich eigenständig, nach Geschwindigkeit differenzierte Gruppen bilden. Die schnellen Läufer sollten daher über Streckenkenntnis verfügen, auch wenn wir für eine ordentliche Markierung sorgen. Ich werde am Ende des Feldes laufen, die Verpflegungsstellen aufheben sowie die letzten Läufer bis zur Verpflegungsstelle resp. dem Ziel begleiten. Bei auftretenden Beschwerden können Sie im Ausnahmefall auch von einer der Verpflegungsstellen mit dem PKW zurückfahren.

Massage und Sporttapes :

Nach dem Lauf stehen Ihnen in der **ImPuls - Regelschule Schmiedefeld** (ca. 400 Meter vom Zieleinlauf entfernt) unsere Physiotherapeuten Sina und Christian für eine professionelle Massage zur Verfügung. Es liegen vor dem Lauf und am Eingang der Schule Listen aus, auf denen wir Sie bitten, sich im 15 Minuten Intervall einzutragen. Diese Leistung ist kostenpflichtig = 7,50 Euro. Wer Interesse an einem speziellen Sporttape zur muskulären Unterstützung vor dem Lauf hat, lasse es Christian (christian@laufladen.de), er besitzt die entsprechenden Qualifikationen, ebenfalls wissen.

Umkleiden und Duschen:

Auf dem Zielgelände in Schmiedefeld angekommen, die letzte Runde auf dem Sportplatz darf natürlich dabei nicht fehlen, können Sie zum Duschen und Umkleiden eigenständig zu Fuß zur **Sporthalle** unmittelbar neben der **ImPuls - Regelschule Schmiedefeld** umsetzen.

Verpflegung:

Auf der Strecke befinden sich folgende Verpflegungsstationen: Turmbaude Masserberg, Schwalbenhauptwiese, Neustadt, Großer Dreiherrnstein und Frauenwald, die sowohl mit Getränken, als auch mit Ernährung bestückt sind.

Wir bieten Ihnen dabei weitestgehend die Originalverpflegung des Marathons vom 12. Mai, so u.a. Limonade, Cola, Tee und Wasser an. An der Verpflegungsstelle Neustadt möchten wir Sie mit dem allseits bekannten "**Haferschleim**" bekannt machen. Testen Sie bei diesem Lauf, wie Sie auf die verschiedenen Nahrungsmittel im entsprechenden Stadium des Laufes reagieren.

Nach dem Zieleinlauf werden auf der Wiese nochmals Getränke gereicht. Zusätzlich stehen im Gemeinschaftsraum der **ImPuls - Regelschule** eine warme Suppe, belegte Brote/Brötchen sowie diverse Getränke entgeltlich zur Verfügung.

Sie sollten sich also nicht gleich ins Auto schwingen und nach Hause fahren, sondern den Trainingslauf in Ruhe und unter Sportfreunden ausklingen lassen.

Startgeld:

Der Unkostenbeitrag beträgt **15 Euro**. Diese Gebühr ist vor dem Lauf am Sonntag vor Ort in Schmiedefeld gegen einen Quittungsbeleg zu bezahlen. Achten Sie bitte auf die Ausschilderung vor Ort.

Testläufer mit Polar - Herzfrequenzmeßgeräten:

Auch 2012 haben wir wieder Herzfrequenzmeß – und Testgeräte mit anschließender Kaufoption zur Verfügung. Wir bitten die zahlreichen Testläufer, nach Möglichkeit bereits vor dem Trainingslauf ihre personellen Grundeinstellungen im Gerät vorzunehmen. Für detaillierte Fragen und persönliche

Konsultationen steht Ihnen am Lauftag im Vereinsheim des Rennsteiglaufes am Sportplatz ab 08:00 Uhr ein geschulter Mitarbeiter der Fa. Polar zur Verfügung. Er kann gemeinsam mit Ihnen alle auftretenden Fragen klären und z.B. die für den Tag gültigen Herzfrequenzbereiche mittels der **OwnZone** bestimmen. Sollten tiefgründigere Fragen auftreten, können Sie diese auch im Vorfeld gegenüber

Daniel Popp

Telefon: 0172-66 66 701

Mail: daniel-popp@web.de

artikuliert werden. So kann er sich entsprechend vorbereiten.

Je nach Wetterlage befindet sich Daniel mit seinem Laptop und der analytischen Polar Software nach dem Lauf im Zielbereich oder in der Grundschule. Dort können die aufgenommenen Daten per Infrarot Schnittstelle in das Gerät gespielt und bewertet werden. So analysieren wir beispielsweise die Gleichmäßigkeit im HF- + Geschwindigkeitsbereich sowie die Einhaltung der vorgegebenen HF – Ober- und Untergrenzen.

Eine Teilnahme am Trainingslauf ist nur über Voranmeldung möglich !

Frank Lehmann
Geschäftsführer LLE

Sieghard Zizmann
Rennsteiglauf GmbH