

# Ausschreibung Seemeilenlauf

2022

für den 8. Seemeilenlauf in Friedrichskoog

Termin: **Sonntag, den 07.08.2022**

**Der Laufergebnisse der 3 und 6 Seemeilen zählen erstmalig mit zur Punktwertung des Dithmarschen-Cups**

Läufe: **neue Strecken** über 1, 3 und 6 Seemeilen und 3 Seemeilen für die Walker

Altersklassen:	Jahrgang		AK	Titel	D-Cup-Gruppe
Alter:	von	bis			
8 bis 11	2011	2014	U10/U12	Schiffsjunge	1
12 bis 15	2007	2010	U14/U16	Smutje	2
16 bis 19	2003	2006	U18/U20	Leichtmatrose	3
20 bis 29	1993	2002	M/W	Vollmatrose	4
30 bis 39	1983	1992	M30/W30	Pirat	5
40 bis 49	1973	1982	M40/W40	Steuermann	6
50 bis 59	1963	1972	M50/W50	Bootsmann	7
60 bis 69	1953	1962	M60/W60	1. Offizier	8
70 bis 99	1900	1952	M70/W70	Kapitän	9

Mindestalter: 8 Jahre (die 6 Seemeilen ab dem 12. Lebensjahr)

Höchstalter: 99 Jahre

Anmeldung: ab 14. April bis zum 3. August 2022

online über [www.Seemeilenlauf.de](http://www.Seemeilenlauf.de) oder [www.STGK.de](http://www.STGK.de)

Nachmeldungen: **am Veranstaltungsort**

wann: am Samstag 6.8.2022 von 9:30 bis 11:30 Uhr

am Sonntag 7.8.2022 von 8:00 bis 9:15 Uhr

wo: Marschenschool an't Wattenmeer, Altfelder Weg 9

Startgeld: unter 18 Jahre 5,00 € Nachmeldung 6,00 €

ab 18 Jahre 8,00 € Nachmeldung 10,00 €

Startnummernausgabe:

wann: Samstag 6.8.2022 von 9:30 bis 11:30 Uhr

Sonntag 7.8.2022 von 8:00 bis 9:15 Uhr

wo: **Marschenschool an't Wattenmeer, Altfelder Weg 9**

bitte die Startnummern vorne deutlich sichtbar anbringen

Start und Ziel: **Marschenschool an't Wattenmeer, Altfelder Weg 9**

Strecken:	Länge	Start	<b>NEU !!!</b>
3 Seemeilen Walker	5,56km	9:45 Uhr	Alle Strecken führen ab diesem Jahr
6 Seemeilen	11,112km	10:00 Uhr	um den ehemaligen Hafen herum
3 Seemeilen	5,56km	10:05 Uhr	und dann in Richtung Friedrichskoog
1 Seemeile	1,853km	10:10 Uhr	Spitze

Siegerehrung: gegen 11:30 Uhr

Ergebnisse werden vor Ort ausgehängt und sind im Internet einzusehen

Verpflegung: zwei Getränkestände auf der Strecke und ein Getränke- und Verpflegungsstand im Ziel

der erste Getränkestand wird nach etwa 2 Seemeilen erreicht,

kurz bevor sich die 3 und 6 Seemeilenläufer trennen

der zweite Getränkestand steht bei etwa 4 Seemeilen

ein Verpflegungsstand im Ziel

## WICHTIG !!!

**Wir verwenden dieses Jahr das erste Mal wiederverwendbare Becher, deshalb die Becher bitte nicht zerdrücken und bitte wieder zurück in die Sammelbehälter geben.**

Hinweise: Duschmöglichkeiten sind im Start- und Zielbereich in der Turnhalle vorhanden

Toiletten sind ebenfalls im Start- und Zielbereich und am Wendepunkt

an der Spitze (bei 6 Seemeilen) vorhanden.

Das DRK steht am Ziel und am Wendepunkt der 6 Seemeilenstrecke an der Spitze

Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für Schäden oder Verluste jeglicher Art

Nur ausreichend trainierte und gesunde Läufer sollten an den Start gehen

**Bitte nicht vergessen, den Laufchip wieder abzugeben**