



Wichtige Informationen zum 25. 50-km-UM am 25.01.2025

Liebe Läuferinnen, liebe Läufer!

Unsere beliebte Laufveranstaltung findet bereits zum 25. Mal statt! Damit die Veranstaltung ohne Probleme ablaufen kann, bitten wir Euch, folgende Hinweise zu lesen und zu beachten.

1. Änderung! Der Anmeldeschluss ist jetzt Sonntag, 19.01.2025 um 0.00 Uhr. Danach sind nur noch Nachmeldungen möglich.

2. In der Turnhalle kann nicht übernachtet werden!!
Es dürfen keine Hunde auf der Strecke mitgeführt werden.
Für Babyjogger ist unsere Strecke nicht geeignet.

3. Bitte keine Wertsachen unbeaufsichtigt in der Turnhalle oder im Fahrzeug belassen. Kleine Wertsachen (Portemonnaie, Schlüssel, Handy, ..., bitte keine Laptops) können am Samstag morgen bei der Startnummernausgabe abgegeben und nach dem Lauf in der Halle unter Vorlage der Startnummer abgeholt werden.

4. Im [Plan 2](#) (auf Seite 2) findet Ihr die günstigsten Anfahrtswege für die Anreise mit dem Auto (Navi-Eingabe: 63110 Rodgau, Opelstraße 18) und mit öffentlichen Verkehrsmitteln (S-Bahn S1).

5. Die Startnummern werden in der TSV-Halle (nicht mehr TC Blau-Weiß) ab 07:00 Uhr ausgegeben. Ihr erreicht die Startnummernausgabe über den Parkplatz (siehe [Plan 1](#)).

Änderung: Der Parkplatz an der TSV Halle kann aufgrund von Bauarbeiten nicht mehr genutzt werden. Es stehen trotzdem ausreichend Parkplätze in der Umgebung zur Verfügung. Achtet auf unsere Parkplatzzeiger!

Auf dem Parkplatz befindet sich auch eine mobile Toilettenanlage. Weitere Boxen stehen im Start-/Zielbereich).

Bitte haltet die Toiletten sauber, die Nachfolgenden werden es danken.

6. Damit wir die Startnummern zügig ausgeben können, gebt bitte Eure Startnummer beim Abholen an; es hängen Listen aus.

Bitte noch einmal in die Liste schauen, die Startnummer kann sich geringfügig geändert haben.

Nach Erhalt der Startnummer bitte am Aufkleber Name, Vorname, AK und Verein überprüfen.

7. Start und Ziel sind knapp 1 km von der Turnhalle entfernt – bitte rechtzeitig auf den Weg machen:)

8. Im Start-/Ziel-Bereich besteht die Möglichkeit, Sporttaschen, Rucksäcke u.ä. wettergeschützt abzustellen, damit Ihr den Weg von der Halle zur Strecke und zurück in Jacken o.ä. zurücklegen könnt. Das Abstellen und Holen der Taschen erfolgt in Eigenverantwortung, d.h. keine Wertsachen (Schlüssel, Geld, Mobiltelefone, ...) im Gepäck lassen und die Gepäckstücke auffällig individuell kennzeichnen – es kann sonst schwierig werden, unter vielen schwarzen Sporttaschen die eigene zu finden;)

+++ Für das abgestellte Gepäck übernehmen wir keine Haftung! +++

9. Bei km 0,8 (vom Start über Abkürzung < 100 m entfernt, s. [Plan 2](#)) ist der Verpflegungsstand. Daneben stehen Tische bereit, auf denen Ihr **Eigenverpflegung** deponieren könnt. Auch hier unsere Empfehlung: gut kennzeichnen, z.B. mit der Startnummer.

10. Unser Zeitnehmer misst die Nettozeit! **Ordnet Euch bitte bei der Startaufstellung nach Eurem Leistungsvermögen ein**, damit sich das Feld nach dem Start ohne unnötig viele Überholvorgänge schnell entzerren kann. **Eure Runden müsst Ihr selber zählen.**

11. Die **Startnummern** sind für Kontrollen im Start-/Ziel-Bereich und am Wendepunkt **gut sichtbar** zu tragen. Damit Eure Zeiten sicher elektronisch erfasst werden können, bitte die Startnummern nicht knicken und mit den Sicherheitsnadeln nicht die Leiterbahnen auf der Rückseite durchstechen!! Bitte die **Startnummer vorn tragen**, dann arbeitet die elektronische Erfassung am sichersten.

12. Beim Lauf denkt bitte daran, dass Ihr Euch die Strecke mit vielen weiteren Läufern teilt. Davon ist der eine oder andere sogar schneller als Ihr und will überholen. Daher **bitte nicht zu dritt oder mehreren nebeneinander laufen und auf dem kurzen Stück zum Wendepunkt nur einzeln!!!**
Vor dem 1. Mann und der 1. Frau fährt jeweils ein Radbegleiter auf der Strecke.

13. Damit die in unserem Lauf erzielten Ergebnisse bestenlistenfähig sind, beachtet bitte die internationalen Wettkampfbestimmungen:

- **keine Begleitung auf der Strecke**
- **keine Ohrstöpsel (Radio, mp3-Player u.s.w)**
- **Anreichen von Essen und Trinken durch Helfer nur innerhalb der gekennzeichneten Verpflegungszone, d.h. nur kurz vor und nach dem Verpflegungspunkt.**

14. Im Zielbereich können sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erholen und stärken. **Die Zielverpflegung steht für eine kleine Spende auch den Besuchern offen.**
Nach dem Zieleinlauf bitte den Zeiterfassungsmatten fern bleiben, damit keine nochmalige Erfassung erfolgt.

15. Für den **Rückweg zur Halle** stellen wir auf Wunsch **Warmhaltefolien** zur Verfügung. Zum Entsorgen findet ihr vor den Duschen Abfallbehälter.

16. Die Duschen sind in [Plan 1](#) eingezeichnet. Bitte die Duschen nicht unnötig laufen lassen, auch die langsameren Läufer- und Läuferinnen duschen gern warm!

17. Das gemütliche Beisammensein (der **Ultra-Kaffeeklatsch**) und die **Siegerehrung** finden nach dem Lauf ab 16 Uhr in der Turnhalle statt.

18. In der Sporthalle bei der Wertsachenrückgabe können auch Restbestände der Läufergaben unserer letzten Jahre nach dem Lauf günstig gekauft werden.

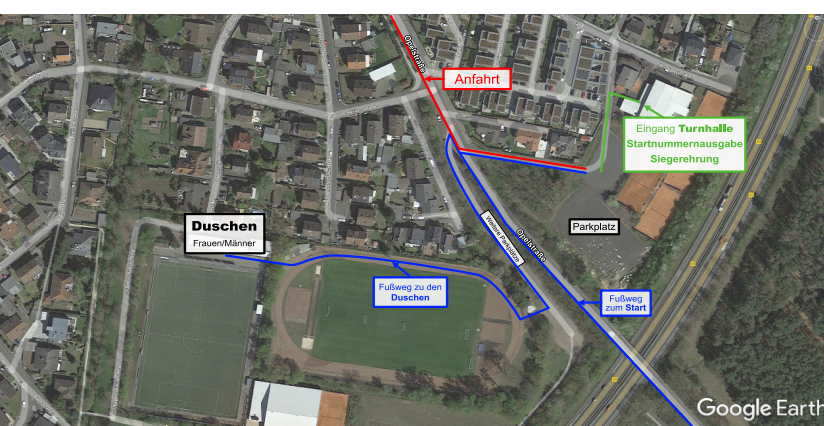
Wenn Ihr diese Hinweise beachtet, steht einer neuen persönlichen Bestzeit nichts mehr im Weg.

Viel Erfolg wünscht Euch
Euer Organisationsteam

PS: Bitte informiert auch alle, die Ihr unter Eurer E-Mail-Adresse angemeldet habt. Danke!
Diese Infos findet Ihr auch auf unserer RLT-Ultra-Homepage [hier](#). Auf der [RLT-Ultra-Homepage](#) erfahrt Ihr viel über die Geschichte unseres Ultras.

Und alles rund um unseren Verein **Rodgau-Lauftreff e.V.** erfahrt Ihr [hier](#).
Einfach mal reinklicken :)

Lageplan (Plan1)



Anfahrts- und Streckenplan (Plan2)

