

# **20. Int. Deutscher 100 km-Lauf** **20. Deutsche Meisterschaften im 100 km-Lauf** **Mit Hessischen und Bayerischen 100 km-Meisterschaften**

## **10. Int. 50 km-Ultramarathon** **IAU 50 km European Trophy & DUV-50 km-Deutschland-Cup**

**Rodenbach/Hanau – 29. April 2006**

**Auf der traditionsreichen Strecke der**  
**1. Deutschen 100 km-Meisterschaften 1987**  
und der

**1. Int. Deutschen Meisterschaften im 50 km-Ultramarathon 1995**

### **Ausschreibung**

**Start (100 km + 50 km):** 29. 04. 2006, 7.00 Uhr, Waldstadion Rodenbach;

**Zielschluss:** 50 km – 13 Uhr (Laufzeit 6 Stunden), 100 km - 20 Uhr (Laufzeit 13 Stunden).

Der Start befindet sich auf dem Stadionweg vor dem Waldstadion, das Ziel auf der Laufbahn im Waldstadion (jeweils 122 m vom Stadiontor entfernt).

**Strecke:** 100% Wald/Waldrand, flach, asphaltiert, wind- u. sonnengeschützt, verkehrsfrei; Rundkurs 10 x 10.000 m bzw. 5 x 10.000 m, exakt vermessen nach IAAF-Regeln (IAAF-Streckenvermesser Lothar Wenz u. Harry Arndt): walddreichste und schnellste 100 km-/50 km-Strecke in Deutschland (1.DM100 km 1987: 75 Läufer unter 8:00 Std., 7 unter 7:00 Std.).

**Auszeichnungen: Finisher-Pokale, Urkunden** u. Ergebnislisten für alle 50 km- u. 100 km-Finisher.

**Meldungen:** Nur schriftlich, mit Angabe folgender Daten: Name, Vorname, Geburtstag, Leichtathletik-Verein (oder Hinweis „vereinslos“), persönliche Bestleistung (absolut u. aktuell), Adresse (für die Zusendung der Urkunden u. Ergebnislisten), und unter gleichzeitiger Beifügung bzw. Überweisung des Startgeldes (s.u.).

**Meldeschluss:** 15. 04. 2006; Nachmeldungen sind am 28. 4. (Freitag) von 16.30 – 20.00 Uhr und am 29. 4. (Samstag) von 5.30 – 6:30 Uhr möglich; Nachmeldegebühr 5 Euro.

**Meldeanschrift:** SSC Hanau-Rodenbach, Harry Arndt, Südring 5, 63517 Rodenbach/Hanau.

**Meldehinweis:** Die Meldungen für die offiziellen Deutschen 100 km-Meisterschaften müssen über die zuständigen Leichtathletik-Landesverbände erfolgen (Meldeschluss: 3 Wochen vor der DM).

**Startgeld:** 100 km-Lauf - 45 Euro (42 € bis zum 28.02.06), 50 km-Lauf – 30 Euro (27,50 € bis zum 28.02.06); das Startgeld beinhaltet jeweils: Finisher-Pokal, Urkunde, Ergebnisliste (mit 10 km-Zwischenzeiten), Startliste, Verpflegung, Versandkosten für Urkunden u. Ergebnislisten (Pokale werden nicht nachgesandt). Das Startgeld ist der schriftlichen Meldung beizufügen (V-Scheck) oder gleichzeitig zu überweisen: SSC Hanau-Rodenbach, Sparkasse Hanau (BLZ 506 500 23), Kto.-Nr. 55001085.

Im Krankheitsfall werden 50% des Startgeldes zurück erstattet (gilt jedoch nicht für DM-Teilnehmer). Meisterschafts-Teilnehmer u. ausländische Gäste zahlen bei Abholung der Startunterlagen.

**Startunterlagen-Ausgabe:** 28.4. (Freitag), 16.30 – 20 Uhr und 29.4.2006, 5.30 – 6.45 Uhr.

**Anreise:** Rodenbach (OT Niederrodenbach) liegt zwischen Hanau u. Gelnhausen. Auf der Autobahn aus allen Richtungen (am besten) bis zur 43 A-Ausfahrt Hanau-Wolfgang am Hanauer Kreuz fahren; an der Einmündung der Ausfahrt in die B 43 (alt) der Beschilderung „Rodenbach“ (nach links) folgen; an der Ampel (noch vor dem Ortseingang) rechts ab und der Beschilderung ‚100 km‘ bzw. ‚Umleitung‘ bis zu den Parkplätzen am Waldstadion folgen.

**Teilnahmebedingung/Haftungsausschluss:** Mit der Abgabe der Meldung verpflichtet sich der Teilnehmer/die Teilnehmerin, dass er/sie nur bei voller Gesundheit und in einem den Anforderungen eines 100 km-Laufes adäquaten Trainingszustand an den Start geht. Alle Teilnehmer/innen starten auf eigene Gefahr; der Veranstalter und der Ausrichter übernehmen keine Haftung bei Unfällen, gesundheitlichen Schädigungen und allen anderen Schäden.

**Weitere Informationen:** SSC Hanau-Rodenbach (H. A. Arndt), Tel./Fax: (+49-) 06184 – 51604, E-Mail: [Harry.Arndt@t-online.de](mailto:Harry.Arndt@t-online.de), Internet: [www.ssc-hanau-rodenbach.de](http://www.ssc-hanau-rodenbach.de) (hier u. a.: Unterkunfts-Verzeichnis).

### **Weitere Ausschreibungs-Bestimmungen und Informationen**

**Klasseneinteilung:** Männer/Frauen M/W 20, W 35, M/W 40, M/W 45 usw. bis M/W80.

Teilnahmeberechtigt sind Männer und Frauen ab Jahrgang 1986 – kein Start für Jugendliche.

**Mannschaftswertung:** 1. Männer M20 bis M80 gemeinsam; 2. Frauen W20 bis W80 gemeinsam; Zeitaddition, Dreierwertung nach Einlauf.

**Nationale u. Internat. Cup-Wertung:** Der 10. Int. 50 km-Ultramarathon ist offizieller Wertungslauf der IAU 50 km European Trophy und des DUV-50 km-Deutschland-Cup.

**Offizielle Verpflegung:** Pro 10 km-Runde 4 offizielle Verpflegungszonen (40 x pro 100 km) mit stillem Mineralwasser, Apfelsaftschorle, Energie-Elektrolyt-Getränk, Tee, Cola, mit Salzstangen, Keksen/Biskuits, Bananen, Salztabletten (NaCl).

**Persönliche Verpflegung:** Die Verpflegungszonen sind ca. 400 m lang und mit Hinweisschildern „Anfang“ und „Ende“ gekennzeichnet. Innerhalb der Verpflegungszone dürfen die Betreuer/innen den Läufern/Läuferinnen eigene persönliche Privatverpflegung überreichen und dabei ein Stück mitlaufen. Die Begleitung der Wettkämpfer durch nicht im Wettkampf befindliche Personen (= unerlaubte Schrittmacherhilfe) sowie die Übergabe/Annahme von Verpflegung und jegliche andere Unterstützung außerhalb der Verpflegungszonen ist verboten. Die Einhaltung der Wettkampfgeregeln wird durch Kampfrichter (auf Fahrrädern und zu Fuß) kontrolliert.

Teilnehmer/innen ohne Betreuer können ihre eigene persönliche Verpflegung in der Verpflegungszone vor dem Waldstadion deponieren (bitte hierzu eigene (Klapp-Picknick-)Tischchen mitbringen).

**Streckenkontrolle/Startnummern:** 3 Kontrollstellen pro 10 km-Runde – Spitzkehre 3,7 km, Wendepunkt 6,9 km, vor dem Stadion 10,0 km. Bitte hier Abstand halten, damit die Startnummern registriert werden können. Die 2 Startnummern, die nicht verändert werden dürfen, müssen immer gut sichtbar vorn und hinten getragen werden (z.B. bei Regenwetter außen auf der Regenbekleidung) – ohne gut sichtbare Startnummern keine Wertung!

**Hinweis:** Um notwendige Trikot- u. Kleider-Wechsel zu erleichtern und zu beschleunigen, können die zwei Startnummern an elastischen Bändern, z.B. Gummibändern, befestigt werden.

**Rundenzählung:** Es sind zehn 10 km-Runden (100 km-Lauf) bzw. fünf 10 km-Runden (50 km-Lauf) zu absolvieren – für das Zählen seiner 10 bzw. 5 Runden und für den richtigen Zieleinlauf durch das Stadiontor zum Ziel im Waldstadion zum Abschluss der 10. bzw. 5. 10 km-Runde ist jeder Läufer/jede Läuferin selbst verantwortlich (bei Einsprüchen oder wenn Zweifel an der Korrektheit der Zahl der gelaufenen Runden bestehen, werden die Aufzeichnungen der 3 Kontrollstellen herangezogen).

**Ergebnislisten-Aushang/Korrekturen:** Während des Zieleinlaufes werden die fertig gestellten vorläufigen Ergebnislisten sukzessive an der Informationswand im Waldstadion ausgehängt. Wir bitten darum, Hinweise auf Fehler und notwendige Korrekturen bei der Information im Waldstadion (und später in der Bulauhalle) möglichst umgehend bekannt zu geben.

**Sonder-Service 1:** Alle Teilnehmer/innen der Deutschen, Hessischen und Bayerischen 100 km-Meisterschaften werden gleichzeitig auch im offenen Int. Deutschen 100 km-Lauf gewertet; eine gesonderte Meldung für den offenen 100 km-Lauf ist nicht erforderlich.

**Sonder-Service 2:** Teilnehmer/innen des 100 km-Laufes, die ihren Wettkampf nach 50 km beenden wollen, können zum Abschluss der 5. 10 km-Runde zum Ziel des 50 km-Laufes im Stadion laufen, und sie werden in der Ergebnisliste des 50 km-Ultramarathon mit erfasst und in der IAU 50 km Trophy und dem DUV-50 km-Deutschland-Cup mit gewertet.

**Sonder-Service 3:** Um gesundheitlichen Schädigungen vorbeugen zu helfen (Verletzung, Hitzestau bei hohen Temperaturen, Auskühlung bei kaltem Regenwetter, totale Erschöpfung..), wird den Teilnehmern/Teilnehmerinnen des 100 km-Laufes die Möglichkeit geboten, bei exakter Zeitnahme den Wettkampf auch bei 50 km (s. Sonder-Service 2), 60 km, 70 km, 80 km und 90 km zu beenden und die Auszeichnungen für diese Teildistanzen zu erwerben (Urkunde, Ergebnisliste, Finisher-Pokal). Diese – bei 60, 70, 80 u. 90 km - aufgebenden Läufer/Läuferinnen müssen sich bei der 10 km-Kontroll- u. Zeitnahme-Stelle VOR dem Waldstadion (nicht IM Waldstadion) melden und registrieren lassen.

**Siegerehrungen:** a) 50 km-Lauf: 16 Uhr; Bulauhalle (bei gutem Wetter im Waldstadion).

b) 100 km-Lauf: 18.15 Uhr; Bulauhalle.

**Hinweis:** Es sind insgesamt mehr als 50 (!) Siegerehrungen durchzuführen – wir bitten deshalb auch die Athletinnen und Athleten selbst zu einem zügigen Ablauf der Ehrungen beizutragen und alle

unnötigen Verzögerungen zu vermeiden. Gleichzeitig bitten wir alle, bis zum Ende der Siegerehrung dazubleiben, damit für alle zu Ehrenden ein würdiger Rahmen gewährleistet wird.

#### Reihenfolge der 100 km-Siegerehrungen:

1. 20. Deutsche 100 km-Meisterschaften: a) Einzelwertung Männer, b) Einzelwertung Frauen, c) Einzelwertung Senioren, d) Einzelwertung Seniorinnen; e) Mannschaftswertungen Männer, f) Mannschaftswertungen Frauen; g) Mannschaftswertungen Senioren M40/M45 und M50-M70, Mannschaftswertung Seniorinnen W 35-W65; h) Sonderehrungen.

Hinweis zur Titel-Vergabe bei den Senioren-Meisterschaften: Die Deutschen Senioren-Meister-Titel werden – unabhängig von den Teilnehmerzahlen in den einzelnen Altersklassen – vergeben, wenn die entsprechenden ‚Meister-Normen‘ der jeweiligen Klassen während des Wettkampfes erfüllt worden sind. Die Senioren-Meister-Normen lauten:

M40 – 8:00 h, M45 – 8:30, M50 – 9:00, M55 – 9:45, M60 – 10:35, M65 – 11:40, M70 - 13:00 h;  
W35 – 9:00 h, W40 –9:30, W45–10:00, W50 –10:45, W55 –11.45, W60/W65 – 13:00 h.

2. Hessische Meisterschaften: a) Einzelwertung Männer, b) Einzelwertung Frauen, c) Einzelwertung Senioren, d) Einzelwertung Seniorinnen, e) Mannschaftswertungen Männer u. Frauen.

3. Bayerische Meisterschaften: a) Einzelwertung Männer, b) Einzelwertung Frauen, c) Mannschaftswertungen Männer und Frauen.

4. 20. Internationaler 100 km-Lauf: a) Siegerehrung Männer (Top Ten), b) Siegerehrung Frauen (Top Ten), c) Einzelwertung Senioren, d) Einzelwertung Seniorinnen, e) Mannschaftswertung Männer, f) Mannschaftswertung Frauen.

Hinweis: Pokale und andere Ehrenpreise müssen persönlich bei der Siegerehrung in Empfang genommen werden – kein Versand von Pokalen oder Ehrenpreisen (keine Ausnahmen)!

#### **Appell zur Einhaltung der Wettkampregeln:**

Die International Association of Ultrarunners IAU, der Weltverband der Ultramarathonläufer, definiert den Sinn und Zweck der Wettkampregeln wie folgt:

„The main motive and principle of the IAU Race Rules and Regulations is to ensure a fair competition with equal conditions for all participants – no competitor may receive an unfair advantage.“

Auf Grund der besonders hohen und extrem lang andauernden Leistungsanforderungen des Ultramarathonlaufes an die Athleten und Athletinnen hat der Leichtathletik-Weltverband IAAF der IAU gestattet, innerhalb des IAAF-Regelwerks eigene ultramarathonspezifische IAU-Wettkampregeln zu entwickeln. Die für die Interessen der Ultramarathonläufer und –läuferinnen wohl wichtigste IAU-Regelung (die übrigens auf die Initiative des Rodenbacher 100 km-Laufes zurück geht), ist die Einführung einer ca. 400 m langen Verpflegungs- und Service-Zone mit der Erlaubnis zur speziellen Betreuung und Unterstützung der Wettkampfteilnehmer/innen innerhalb dieser Zone – anstelle der punktuellen Verpflegungsstelle bei kürzeren Straßenläufen, in der lediglich Verpflegung bereitgestellt werden darf.

Um unwissentliche unfaire Vorteilsnahme auszuschließen und Regelverletzungen zu vermeiden, geben wir hier bekannt, was erlaubt und was verboten ist:

#### 1. Innerhalb der offiziellen Verpflegungs- und Service-Zonen sind erlaubt:

a) Die Übergabe und Annahme von Verpflegung und Getränken, von Schwämmen etc.; die Betreuer/innen dürfen bei der Verpflegungsübergabe in der Verpflegungszone mitlaufen, dabei aber andere Läufer/innen in keiner Weise behindern.

b) Die Betreuer/innen dürfen die Athleten/Athletinnen in der Servicezone unterstützen beim Schuh- und Kleiderwechsel, durch physiotherapeutische und kurze medizinische Behandlung wie Massagen, Behandlung von kleinen Verletzungen, Blasen usw.

2. Was ist verboten? Generell ist laut IAAF-Regel 144 die Unterstützung der Athletinnen/Athleten im Wettkampfbereich durch andere Personen und durch technische Geräte verboten.

Im Einzelnen sind außerhalb der Verpflegungs- und Service-Zonen nicht erlaubt:

a) Übergabe und Annahme von Verpflegung/Getränken, Schwämmen etc.;

b) Unterstützung durch physiotherapeutische und medizinische Behandlung (außer durch das offizielle Sanitäts- und Ärzte-Personal), Hilfen bei Schuh- und Kleiderwechsel usw.;

c) ‚Pacing‘ (Schrittmacherdienste) durch Begleitung der Teilnehmer/innen durch Läufer/innen ohne Startnummer, d.h. durch alle nicht im Wettkampf befindlichen Personen; insbesondere verboten ist die Begleitung durch Radfahrer.

Weiterhin sind ganz allgemein nicht erlaubt:

d) Abkürzen der offiziellen Wettkampfstrecke (bei kurzfristigem Verlassen der Wettkampfstrecke, z.B. zum ‚Austreten‘, muss die Strecke wieder an der gleichen Stelle betreten werden, an der sie verlassen wurde);

e) Jede Art von Behinderung der anderen Athleten/Athletinnen, z.B. auch durch Versperren der Laufstrecke durch ‚breites‘ Nebeneinander-Laufen mehrerer Teilnehmer/innen.

f) Die Startnummern, die immer gut sichtbar vorn und hinten zu tragen sind, dürfen nicht verändert werden.

Wir appellieren an alle Wettkämpfer und Betreuer/innen, die Regeln zu respektieren und auch 2006 in Rodenbach einen fairen Wettkampf zu garantieren. In Rodenbach musste seit 1984 noch kein einziger Athlet/keine einzige Athletin disqualifiziert werden – diese ausgezeichnete positive „Bilanz der Fairness“ soll auch bei der 20. Ultramarathon-Veranstaltung des SSC Hanau-Rodenbach erhalten bleiben. Das wünschen euch (und uns) die örtlichen Organisatoren und Kampfrichter – denn in Rodenbach/Hanau organisieren ‚LÄUFER FÜR LÄUFER‘ die Ultramarathonläufe.

Die Organisatoren, Mitarbeiter und Kampfrichter der 20. Deutschen 100 km-Meisterschaften, der Hessischen und Bayerischen Meisterschaften sowie des Int. Deutschen 100 km- und 50 km-Laufes am 29. April 2006 in Rodenbach/Hanau wünschen euch schon jetzt den bestmöglichen persönlichen sportlichen Erfolg und ein ganz besonderes, einmaliges Ultramarathon-Erlebnis auf der traditionsreichen, schönen und schnellen 100 km-Strecke - im frisch-grünen Frühlingwald des Staatsforstes Wolfgang zwischen Rodenbach und Hanau.

Herzlich willkommen im Ausdauersportzentrum Rodenbach/Hanau im Main-Kinzig-Kreis!

Harry A. Arndt  
Organisationsleiter