



1. Quinter Hochmarklauf



Sonntag, den 6. September 2020 ab 10h

Veranstalter: SV Ehrang 1910 e.V.

präsentiert von



Im vergangenen Jahr konnte der Ehriker Stadtmauerlauf am 1. September seine Premiere feiern. Wer hätte gedacht, dass nach dieser stimmungsvollen Veranstaltung schon in diesem Jahr ausgesetzt werden muss. Wir haben uns natürlich dazu entschieden, den Ehriker Stadtmauerlauf in der „gewohnten“ Form abzusagen, wollen uns aber von Corona nicht unterkriegen lassen und am 6. September einer der ersten Veranstalter sein, der viruskompatibel ein alternatives Format anbietet. Das Ergebnis unserer Überlegungen ist der

1. Quinter Hochmarklauf am Sonntag, den 6. September 2020

Dabei handelt es sich um einen **Berglauf**. Um alle sicher an Start und Ziel zu bringen, haben wir uns für einige an den Coronarichtlinien orientierte Anpassungen entschieden, sodass nur wenige Menschen in direkten Kontakt kommen, aber trotzdem das Gefühl eines Wettkampfes entstehen kann.

Anmeldung: Anmeldeschluss ist der **1. September 2020**

Startgelder: - **Löschert-Jugendlauf 2€** (nur Jahrgänge 2012-2005)

- **Quinter Hochmarklauf 6€** (ab Jahrgang 2007)

Alle Einnahmen werden folgenden **Spendenprojekten** zur Verfügung gestellt. Wir freuen uns daher natürlich auch über freiwillig höhere Beiträge zugunsten der Aktivitäten folgender Vereine:

- Aufbau Eritrea e.V.
- JiEP e.V. (Jugend in Ehrang und Pfalzel)

Bezahlung wegen Corona nur per Überweisung auf folgendes Konto:

SV Ehrang 1910 e.V., IBAN: DE57 5855 0130 0081 1674 96, BIC: TRISDE55XXX, Sparkasse Trier; Verwendungszweck: Quinter Hochmarklauf, Vorname Name (bei Sammelmeldungen Vereinsname)

Anmeldung ausschließlich per Email an ehriker-stadtmauerlauf@gmx.de unter Angabe folgender Daten in genau dieser Reihenfolge (Nutzen Sie hierfür, vor allem für Sammelmeldungen, gerne das zur Verfügung gestellte Excelexport und senden Sie uns dieses ausgefüllt zu.):

1. Lauf (Quinter Hochmarklauf oder Löschert-Jugendlauf)
2. Name, Vorname
3. Adresse (Straße, Hausnummer, PLZ, Ort)
4. Telephonnummer,
5. Verein (auch Meldung ohne Verein möglich) + Nationalität, wenn nicht D
6. Geburtsjahrgang + Altersklasse, wenn bekannt (M/W auf alle Fälle angeben)
7. Aktuelle 10km-Bestzeit flach (Bestzeit aus dem Jahr 2019/2020 angeben. Falls keine aktuelle Bestzeit vorhanden, realistische Einschätzung abgeben, denn hiernach richtet sich die Einteilung am Start.) im Jugendlauf nur Angabe, ob sonst in der Leichtathletik aktiv oder lauferfahren

8. Falls Startpass vorhanden: Ist Teilnahme an Rheinlandmeisterschaft Berglauf gewünscht, wenn diese kurzfristig ins Programm aufgenommen wird?

9. Vermerken Sie hier, falls Sie bei einer Absage das Startgeld zurücküberwiesen haben möchten.

Beispiel:

Sehr geehrter Veranstalter des Quinter Hochmarklaufs,
ich möchte mich für den 1. Quinter Hochmarklauf verbindlich anmelden:

1. Hochmarklauf
2. Gaststätte, Alexander Isaak
3. Hindenburgstraße 312, 54290 Trier
4. 0651/123456;
5. TSP Trier
6. 5.11.1993, M20
7. 33:12min
8. Nein

Viele Grüße Alexander Gaststätte

Bei Sammelmeldungen (möglichst im Tabellenformat) müssen aus Gründen der Rückverfolgung **von jedem Teilnehmer alle Daten** angegeben werden.

Mit der Anmeldung stimmen Sie zu, dass Ihre Daten auf der Start- und Zielliste veröffentlicht werden.

Startkonzept: Erst mit Veröffentlichung der Startzeiten ist klar, welches folgender Startscenarien greift, da die Coronaregeln sich kurzfristig ändern können.

1. Start in Kleingruppen von zirka 8-20 Personen in Abständen von wenigen Minuten
2. Einzelstarts in 20sek-Abständen
3. Bei kurzfristigem Anberaumen von Rheinlandmeisterschaften im Berglauf: wegen internationaler Meisterschaftsrichtlinien Start aller Meisterschaftsanwärter gemeinsam, soweit gesetzkonform möglich; alle anderen Starter dann danach in Kleingruppen

Keine Nachmeldungen am Tag selbst.

Ein Teilnehmerlimit behalten wir uns vor, wenn sich andeutet, dass sich zu viele Starter für das jeweils zulässige Startkonzept anmelden. Bei einer Absage dann bitte nicht böse sein, wir tun alles, um einen schönen Lauf zu veranstalten. Es zählt im Wesentlichen, aber nicht ausnahmslos, die **Anmeldereihenfolge**.

Die **persönlichen Startzeiten** werden bis **spätestens Samstag, 5.9.2020, 18h, auf der Homepage des SV Ehrang** veröffentlicht (www.sv-ehrang.de). Frühestmöglicher Start im Jugendlauf ist 10h, im Hochmarklauf 10:30h. Der späteste Start richtet sich nach den Teilnehmerzahlen. Angestrebt wird kein Start nach 12h.

Kommen Sie bitte zum direkten Startbereich **exakt** zu der auf der Homepage veröffentlichten Erscheinenszeit, nicht mehr als 1-2 Minuten früher oder später, damit es nicht zu unerwünschten Menschenansammlungen kommt, die etwaige Rückverfolgungen bei einer Coronainfektion im Nachhinein verkomplizieren würden.

Das gilt auch für den Jugendlauf: **Eltern dürfen sich nicht im Startbereich aufhalten**, sich aber unter Einhaltung des 1,5m-Abstands an der Strecke verteilen!

Am Start wird durch Markierungen die Trennung zwischen Einzelpersonen/Kleingruppen sichergestellt (Abstand von >1,5m). **Hier wird Ihnen erst die Startnummer mit Nadeln ausgehändigt.**

Laufstrecke (s. Abb. unten) und Rückweg:

Es gibt eine Laufstrecke für Erwachsene (7,4km/5 römische Meilen ab Jahrgang 2007) und eine für Jugendliche (1,4km/1 römische Meile, ab Jahrgang 2012 bis Jahrgang 2005).

Start: Im Löschert am tiefsten Punkt der Senke. Bitte Bodenmarkierungen vom ÖPNV/Parkplätzen zum Start beachten!

Wasser-Verpflegung: Dicke Eiche bei km 4. Die Station wird auch auf dem Rückweg berührt.

Ziel: Hochmark am mittelalterlichen Ofen; im Kinderlauf Ziel am oberen Waldrand vom Löschert. Auf der Hochmark Ausgabe von Sprudelflaschen und Bananen. Werfen Sie auf dem Rückweg keine Bananenschalen in den Wald, sondern nehmen Sie sie wie auch die Sprudelflaschen bis zur **nächsten Mülltüte bei den Streckenposten** mit.

Rückweg: teilweise dieselbe Strecke, aber kürzer (6km), beim Jugendlauf 300m bergab zum Start Auf Coronaabstand von 1,5m zu den Läufern achten, der Weg ist breit genug.

Die Streckenführung wird durch Streckenposten an allen Abzweigungen verdeutlicht.

Kein regulärer Rücktransport aus Coronagründen! Bei extremer Erschöpfung im Einzelfall unter Wahrung der Abstände und ausgegebener Maske ausnahmsweise. Selbstorganisiertes Abholen durch Freunde auf der Hochmark ist möglich, aber wegen schmaler Straße und Sackgasse u.U. schwierig. Den Parkplatz am Gasthaus Hochmark bitte nur bei geplanter Einkehr nutzen.

Drumherum: Außer Verpflegungsstationen des Laufs kein Getränke- oder Essensstand. Keine Duschen. Überall ist ein Mindestabstand von 1,5m einzuhalten. Desinfektionsmittel steht bei Bedarf im Start- und Zielbereich zur Verfügung. Stattfinden einer Siegerehrung noch offen.

Parken (s. Skizzen): - **Mitfahrerparkplatz** in der Senke an der Kreuzung **L46/L47**

- entsprechend der Verkehrsregeln am Straßenrand des **Quinter Bergs**

- Parkplatz **Taubenberg**

- Parkplatz am Ende der **Hinteren Heide** (5-10min Fußweg zum Start), Rückweg dann kürzer

- **Anreise mit dem Zug: Bahnhof Quint** befindet sich direkt in der Nähe des Startbereichs.

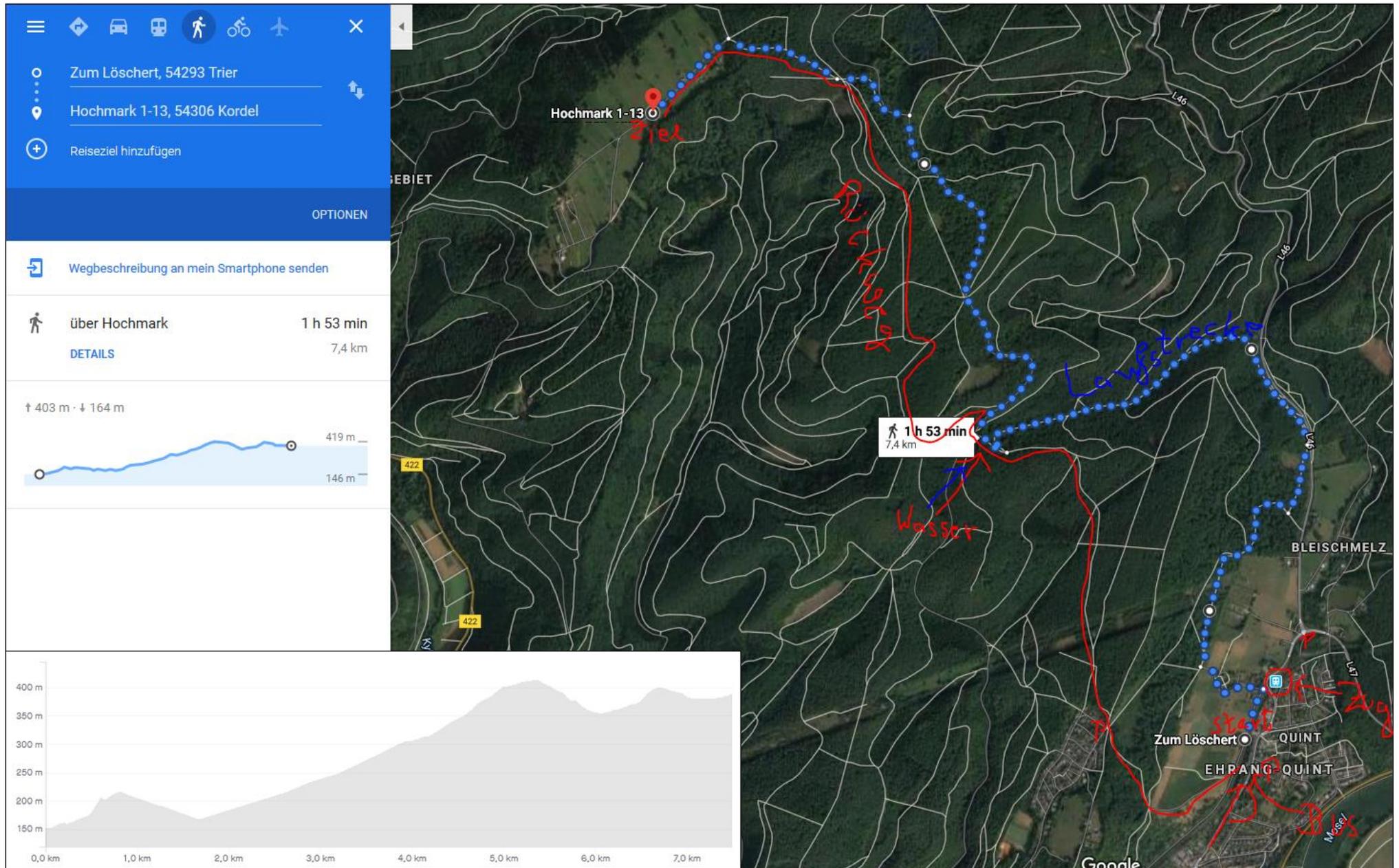
- **Anreise mit dem Bus:** Direkter Zugang zum Start von der **Bushaltestelle Taubenberg (Linie 87, 27)**. Verwahrung der Taschen im Startbereich unter Aufsicht, aber auf eigene Haftung, möglich.

Außerdem möglich: Parken am Bahnhof Ehrang (Ehranger Straße), Zug/Bus nach Quint, vom Ziel auslaufen nach Kordel statt zurück, Zug von Kordel nach Ehrang (dann aber an Maske denken)

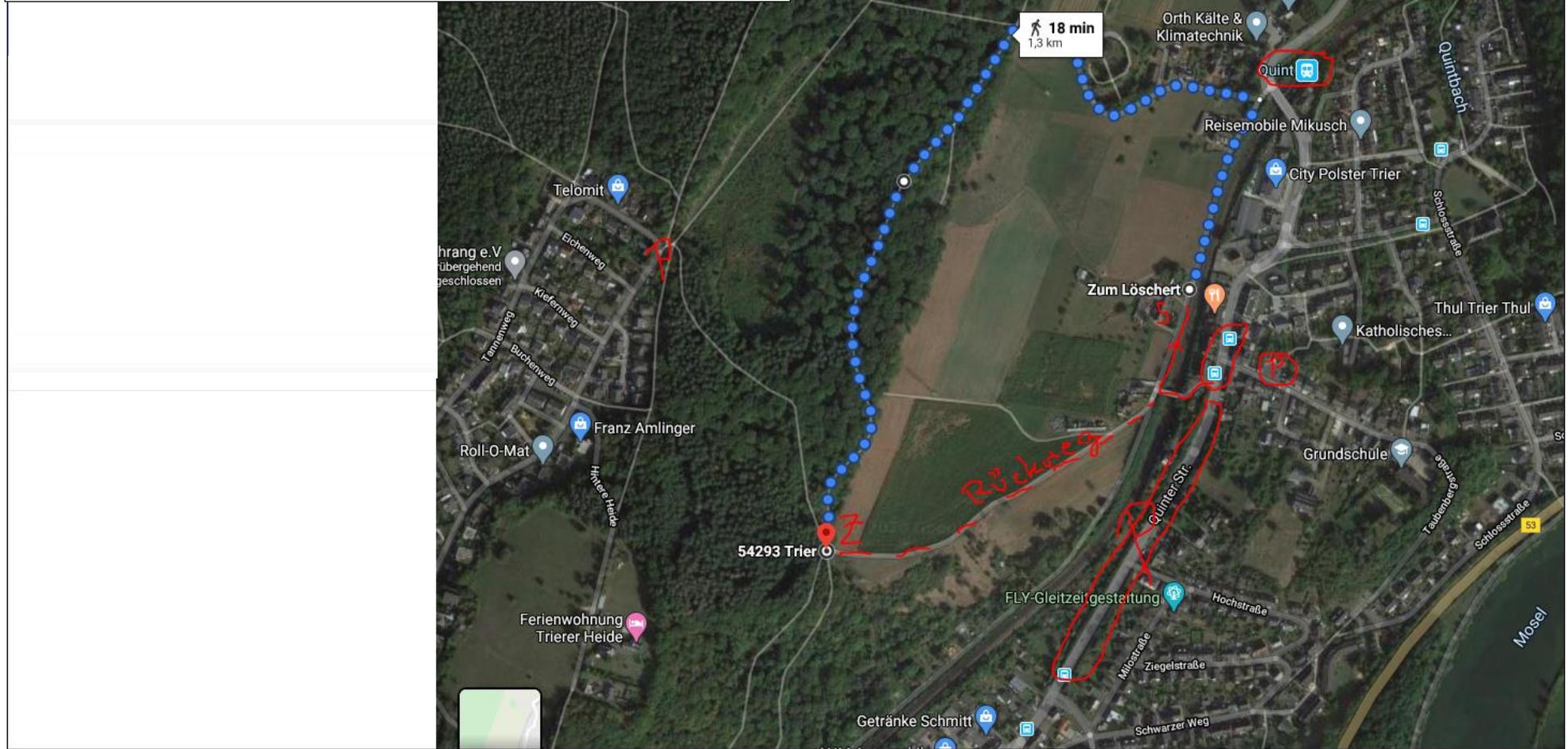
Von allen genannten Anreisestellen werden **Markierungen zum Start** angebracht. Bitte den Markierungen zum Start folgen, Zugang über Adolf-Krämer-Weg nicht möglich, nur über kleine Bahnbrücke an der Bushaltestelle Taubenberg / Zebrastreifen Quint. Bitte nicht am Zugang zum Startbereich warten, um Menschenansammlungen zu vermeiden, sondern im näheren Umkreis verteilen.

Achten Sie bezüglich aktueller Informationen immer auch Bekanntmachungen auf der Homepage des SV Ehrang. Bei rasant ansteigenden Infektionszahlen ist die Absage des Laufs natürlich nach wie vor im Bereich des Möglichen.

Laufstrecke Quinter Hochmarkklauf (7,4km, 5 römische Meilen, 403 Höhenmeter↑, 164 Höhenmeter↓)



Parken im Detail + Plan Laufstrecke Quinter Jugendlauf (1,4km, 1 römische Meile, 67 Höhenmeter ↑)





Mit freundlicher Unterstützung von:



**Ein großer Dank geht an unsere
Unterstützer, die den Quinter
Hochmarklauf möglich machen.**

