

# 16. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon

als reiner Selbstversorgerlauf



- Termin:** **Sonntag, 10. März 2024**
- Streckenführung:** Vom Start direkt über die Brücke und am Ufer Richtung Oberhausen, bis zur Straßenbrücke OB-Osterfeld, diese überqueren und am Kanalufer zurück bis zum Start.
- Eine Runde sind mit GPS Uhr 7,06 km, vermessen mit Messrad 7098 Meter.
- Wettbewerbe:**
- 7,1 km = 1 Runde
  - 14,2 km = 2 Runden
  - Halbmarathon = 3 Runden
  - Marathon = 6 Runden
  - Ultramarathon = 7 Runden + 150 m Pendelstrecke
- Walker\*innen sind natürlich herzlich willkommen!**
- Start-/Zielort:** Prosperstraße / Ecke Scheppmannskamp, 5 m vor der Haltestelle Kanalbrücke in 45357 Essen
- Startzeit:** **10:00 Uhr**  
(Früh-/Spätstart von 6:00 - 12:00 Uhr bei Bedarf möglich)
- Zeitlimit:** Halbmarathon 3:30 Stunden, Marathon 7:00 Stunden
- Zeitnahme:** Per Hand in Eigenregie, geeignetes Gerät bitte mitbringen.  
**Unabhängige Zeitnahme für Ultramarathonläufer\*innen!**

<b>Anerkennung:</b>	<p>Urkunde per Mail und eine <b>Sammlermedaille</b> vor Ort</p> <p><b>Nachweis über die gelaufene Strecke erforderlich!</b> (z.B. Screenshot von Garmin Connect, Strava oder Foto der Laufuhr)</p>
<b>Anmeldung:</b>	<p>Online unter <a href="https://my.raceresult.com/272049/registration">https://my.raceresult.com/272049/registration</a></p> <p><b>Meldungen in Ausnahmefällen und Änderungen</b> per E-Mail an <a href="mailto:michaelscheele-laufen@gmx.de">michaelscheele-laufen@gmx.de</a>, mit Angabe von Name, Vorname, Jahrgang, Verein und geplanter Distanz.</p> <p><b>Nachmeldungen</b> vor Ort von <b>9:45 – 10:15 Uhr</b> möglich..</p> <p><b>Nach Meldeeingang erfolgt eine Bestätigung per E-Mail</b></p>
<b>Teilnehmerlimit:</b>	<p>Mindestens 3 Teilnehmer, Mindestalter 18 Jahre.</p> <p>Bei Erreichen des Teilnehmerlimits von <b>85 Personen</b> bitte E-Mail für Warteliste. Bei Nichtteilnahme ist eine Abmeldung erwünscht.</p>
<b>Duschen/Toiletten:</b>	Leider <b>nicht</b> vorhanden.
<b>Verpflegung:</b>	Wird nicht gestellt, reiner Selbstversorgerlauf! PKW mit Eigenverpflegung können direkt an der Strecke geparkt werden.
<b>Startgebühr:</b>	0,- Euro, eine kleine Spende vor Ort zur Deckung von Unkosten wäre schön.
<b>GPS-Track / letzte Infos:</b>	Werden ca. 2-3 Tage vor Veranstaltung mit letzten Infos per E-Mail zugesendet.
<b>Parkplatz:</b>	Direkt an der Laufstrecke am Start und Ziel.
<b>Haftung:</b>	Der Organisator übernimmt keine Haftung für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie Diebstahl oder sonstige Schäden. Der Teilnehmer erklärt, dass er einen für die Absolvierung des Laufs ausreichenden Trainings- und Gesundheitszustand besitzt. Es gilt die Straßenverkehrsordnung. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit der Anmeldung stimmt die Teilnehmerin/der Teilnehmer diesem Haftungsausschluss zu.
<b>Einverständniserklärung:</b>	Die Aktiven bestätigen mit ihrer Anmeldung, dass sie damit einverstanden sind, dass sämtliche Fotos/Videos, die im Zusammenhang mit dem Lauf stehen, ohne Vergütungsansprüche genutzt und auch die Ergebnisse veröffentlicht werden dürfen!
<b>Veranstalter und Organisation:</b>	<p>Michael Scheele</p> <p>TUSEM Essen Leichtathletikabteilung</p>

*Anmerkung: Für Marathonsammler zählt die Veranstaltung gemäß den Richtlinien des 100 MC.*

*DUV-Einträge sind möglich für 50Km Läufer:innen.*