Modalitäten Ultralauf

Meine Regeln:

Jeder hat ein funktionierendes Smartphone empfangsbereit mitzuführen.

Die Laufstrecke (findet ihr auf der Homepage Oldenburger SV) ist aufgespielt und die Navigation funktioniert. Zur Sicherheit ein Power Pack mitnehmen!

Die Strecke ist markiert, aber es ist enorm hilfreich, wenn ihr unsicher seid!

Die Handynummer ist bei der Startnummernausgabe zu hinterlegen.

Wir wollen so wenig Müll wie möglich, deshalb hat jeder seinen eigenen Trinkbecher

dabei (Foldcup oder Ähnliches)

Trinkflasche: ich bestehe auf mind. 0,7Liter.

Notverpflegung (Riegel oder Gels) muss jeder selbst entscheiden.

Laufausrüstung: Mir völlig egal, meinetwegen auch barfuß; ihr müsst selber wissen, was ihr benötigt.

Geld: Immer gut, besonders, wenn ausreichend!

Es gibt bis VP 5 einige Einkaufsmöglichkeiten, außerdem für den Notfall/ Aufgabe des Rennens (Taxi zurück zum Start-wir können diesen Service nicht bieten!).

Sollte ein VP nicht besetzt sein, liegt eine Liste aus, in die ihr die Ankunftszeit eintragt.

Der Profi hat seinen eigenen Schreiber dabei!

Startnummer bitte sichtbar tragen.

Bei Aufgabe des Rennens und bei dringenden Fragen unterwegs bitte melden unter 0172 8936266.

Mit sportlichem Gruß Hanno