



Gedenkstätte Deutsche Teilung Marienborn



- Grenzenlos Laufen 2009 -

Staffellauf entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze, anlässlich des zwanzigjährigen Jubiläums des Mauerfalls vom 15.-24. Mai 2009 von Mödlareuth nach Lübeck

- Termin:** 15.05.09 bis 23.05.09,
- Anreise:** am 15.05.09 nach Mödlareuth, Bayern
- Rückreise:** 24.05.09, vormittags ab Lübeck
- Teilnehmerzahl:** max. 45 Läufer
- Teilnahmegebühr:** 250€
- Ablauf:** Gelaufen wird in drei Gruppen, die jeweils rotierend ab 5:30 Uhr je ein Drittel der Tagesetappe absolvieren.
Es ist jeweils mindestens ein Läufer auf der Strecke, der den Staffelstab trägt.
Er wird begleitet durch einen Radfahrer, der die Navigation übernimmt und die Läufer absichert.
Die Navigation erfolgt mittels topografischer Landkarten und GPS-Geräten, auf dem eine aufgezeichneten Strecke abgelaufen wird
Die Strecke wird weitestgehend auf den alten Kolonnenwegen und Waldwegen in der Nähe der Grenze verlaufen. Es werden aber auch grenznahe Ortschaften mit eingebunden.
Die Tagesetappen werden zwischen 100 bis 150 km lang, das geplante Lauftempo variiert zwischen 5:30 min/km und 7:30 min/km abhängig vom Gelände. Die Teiletappen schwanken in Abhängigkeit von der Erreichbarkeit mittels PKW zwischen 5 und 15km, die meisten Etappen sind ca. 8km lang. Jeder Läufer kann so viel laufen wie er möchte. Es ist für jeden Leistungsstand etwas dabei
- Transport:** Wird über 2 Kleintransporter/Gruppe realisiert. Gepäcktransport mittels eines Anhängers.
- Übernachtung:** Einfache Übernachtungsmöglichkeiten z.B. in Turnhallen, Jugendherbergen und in oder an den Gedenkstätten und Museen, teilweise auf Luftmatratze und im Schlafsack.
- Verpflegung:** Jede Gruppe wird mit einer Frühstückskiste und einen Bestand an Getränken ausgestattet, die aus der Kasse aufgefüllt wird. Das Abendessen wird entweder selber gestaltet (grillen, o.ä), oder aus der Kasse bestritten. Für Zwischenverpflegung sorgen die Läufer selbst
- Rahmenprogramm:** Durch die Zusammenarbeit mit den Gedenkstätten und Museen entlang der Strecke, kann jeder Teilnehmer viele interessante Einblicke in die Deutsche Geschichte bekommen.
- Infos & Anmeldung:** **Stefan Esser, Alter Markt 29, 51766 Engelskirchen, 02263/952380, Esserstefan69@aol.com.**

Bitte frühzeitig anmelden, da nur begrenzt Startplätze zur Verfügung stehen und damit wir besser planen können