

*pheidippides.de*



Noch eine knappe Woche bis es heißt „3 Städte - 2 Länder - 1 Rennen“ und wir den MMM2022 starten.

Höchste Zeit also dich mit den letzten Infos zu versorgen.

Die Ausgabe der Startunterlagen ist am Freitag von 16-18 Uhr und am Samstag ab 7:30 Uhr geöffnet. (Mainspitze 21, 65462 Gustavsburg). **Du hilfst uns sehr, wenn du deine Startnummer bereits am Freitag abholst.**

Bring bitte den ausgefüllten Haftungsausschluss mit. Startnummer gibt es nur, wenn wir diesen von dir erhalten.

Link zum Haftungsausschluss: [https://mmm-pheidippides.weebly.com/uploads/1/7/3/1/17312990/mmm\\_haftungsausschluss.pdf](https://mmm-pheidippides.weebly.com/uploads/1/7/3/1/17312990/mmm_haftungsausschluss.pdf)

Link zur TeilnehmerInnen-Liste und zu deiner

Startnummer: <https://my.raceresult.com/216328/participants>

Dank unserem Partner, der BKK Linde, können wir dir auch in diesem Jahr wieder tolle Finishergeschenke in deine Startertüte packen.

Insbesondere auf folgenden Punkt aus dem Haftungsausschluss möchten wir dich aber nochmals hinweisen:

*Ich sichere hiermit zu, dass ich körperlich gesund bin, für den Lauf ausreichend trainiert habe und meine Tauglichkeit zur Teilnahme ggf. durch einen Arzt attestiert worden ist.*

*Ich weiß, dass die Strecke nicht abgesperrt ist und ich einmal sogar eine Straße überqueren muss. Ich sichere zu, die Verkehrsregeln zu beachten. Mir ist bekannt, dass im Start-/Zielbereich und auf der Strecke ärztliches Rettungspersonal nicht unmittelbar zur Verfügung steht, sondern im Falle eines Notfalls erst gerufen werden muss.*

Um 9 Uhr schicken wir dann die 65km-Läufer\*innen auf die Strecke. Die 45er folgen um 10 Uhr. Kurz vorher gibt es noch ein kleines Briefing.

Wie beim MMM80k im Frühjahr erfolgt der Start in diesem Jahr mit einer Sportplatz-Runde. Ziel ist dann aber wie immer bei Sascha bei der Zeitnahme.

Wie alle Jahre wird Sascha wieder die Zeiten manuell erfassen (eine elektronische Zeitnahme ist einfach zu teuer, das Geld spenden wir lieber). Dazu wird es im Start/Ziel-Bereich den Zeitnahme-Tisch geben. Wenn du aufhörst und/oder deine 5 Runden absolviert hast, dann melde dich bei Sascha am Zeitnahme-Tisch. Wir bitten dich aber sicherheitshalber deine Zeit zusätzlich selbst aufzuzeichnen ;)

Du weißt jetzt schon, dass du auf keinen Fall 5 Runden laufen wirst, dann starte doch einfach später.

Hole deine Startunterlagen und gehe bis spätestens 12:00 Uhr auf die Strecke. Melde dich aber bei Sascha am Zeitnahme-Tisch an und ab.

Im Start/Zielbereich werden Biggi und Daiva wieder für eine üppige Verpflegung sorgen.

Dies wird auch über unsere schon seit Jahren treuen Sponsoren (Biburger 0,0%, RedBull, Staatlich Fachingen, Eckes-Granini und Bestattungsinstitut Burkl) möglich gemacht

Es besteht die Möglichkeit im Ziel zu duschen, aber leider nur mit kaltem Wasser!

---

## **Die Zeiten nochmal im Überblick:**

### **Mi, 14.12.**

17 Uhr: Streckenmarkierung - Said und Sascha gehen mit Sprühflasche im lockeren Trab-/Lauftempo auf die 13er-Runde zum Markieren. Komm mit, wenn du Lust hast.

### **Fr, 16.12.22**

16-18 Uhr: Startnummern-Ausgabe mit der Möglichkeit in Biggis MMM-Boutique noch etwas zu erwerben (Shirts, Hoodies, Caps, Buffs, Tassen, Armlinge, etc.)

### **Sa, 17.12.22**

7:30 Uhr: Startnummern-Ausgabe

9 Uhr: Start 65km

10 Uhr: Start 45km

Bis 12:00 Uhr: Start wenn du keine 5 Runden laufen willst.

15:45 Uhr Cut-Off für die 65km bei 52km (4 Runden)

16 Uhr: Ende MMM45k

16:30 Uhr: Wir beginnen bereits mit Abbau bevor es richtig dunkel wird.

17 Uhr: Ende MMM65k

17:15 Uhr: Die Duschen werden geschlossen

---

Und zum Schluss noch die Antworten auf immer wieder gestellte Fragen:

- Frage: Ich kann nicht starten, kann Ich meinen Startplatz weitergeben?  
Antwort: NEIN! Der MMM ist ein Einladungslauf und wer eingeladen wird entscheiden wir.
- Frage: Ich kann nicht starten, bekomme ich mein Startgeld zurück?  
Antwort: NEIN! Die Startgebühr ist eine Spende und geht an den Hospiz Mainspitze e.V.
- Frage: Kann ich schon früher starten und auf die Strecke gehen?  
Antwort: NEIN! Du bringst damit die Zeitnahme durcheinander.
- Frage: Muss ich alle 5 Runden laufen?  
Antwort: NEIN! Niemand zwingt dich alle 5 Runden zu absolvieren, wenn du keine Lust mehr hast oder du einen schlechten Tag hast, höre einfach auf. Melde dich aber bei der Zeitnahme ab. Wir behalten uns sogar vor, dir eine Zwangspause zu verordnen, wenn wir sehen, dass es dir schlecht geht.
- Frage: Kann ich mit Hundebegleitung laufen?  
Antwort: Grundsätzlich JA, ABER: nicht alle haben jedoch Spaß an und mit Hunden und manche sogar Angst vor Hunden. Deshalb gilt:
  - Du musst ganz hinten im Starterfeld starten.
  - Der Hund ist währende der kompletten Veranstaltung an der kurzen Leine zu führen.
  - Nimm besondere Rücksicht auf Teilnehmer, Passanten und Radfahrer auf der Strecke, insbesondere auf den engen Brücken.
  - Das Entfernen und Entsorgen von Hinterlassenschaften deines Hundes dürfte selbstverständlich sein.
  - Mit Hund kannst du leider nicht an die VP kommen.
  - Die Strecke besteht überwiegend aus Asphalt, Betonplatten und Schotter. Inwieweit dein Hund auf 45km daran Spaß hat, kannst nur du entscheiden.

---

### **Veranstaltungsort fürs Navi**

Auf der Mainspitze 21 – 65462 Gustavsburg

Wir wünschen dir eine entspannte Anreise.

---

Wir freuen uns auf dich! Bleib gesund und sportlich!  
Biggi & Sascha