

pheidippides.de



Hallo MMM-TeilnehmerIn!

noch 2 mal schlafen, dann ist MMM!

Hier noch ein paar Infos:

1. **Wetter/Strecke**

Es sind bis zu -10°C und klares sonniges Wetter vorhergesagt 🌨️.

Das bedeutet, dass der Schnee nicht mehr verschwinden wird und die Strecke teilweise glatt und rutschig sein wird. Das hatten wir zuletzt beim MMM 2010 und da hatte sich jede/r TeilnehmerIn mind. einmal auf die Nase gelegt (damals war der Start noch in Mainz-Kostheim). Also mach lieber langsamer und pass auf dich und die Anderen auf! Der MMM ist laut [DUV](#) sowieso nicht bestlistentauglich 😞

Wir werden auch die Strecke nicht mehr markieren können, da du wegen Schnee die Pfeile eh nicht sehen würdest. Den Streckenverlauf findest du [hier](#)
80 % der TeilnehmerInnen sind jedoch WiederholungstäterInnen, also lauf Ihnen auf der ersten Runde einfach hinterher, danach kennst du die Runde ja.

2. **Nur für Staffel-TeilnehmerInnen**

Die Staffel-Teams erhalten je eine Startnummer an einem Startnummernband. Dieses wird beim Wechsel übergeben. Der Staffelwechsel erfolgt bei Sascha am Zeitnahme-Tisch! Gib die Info bitte an alle Staffel-TeilnehmerInnen weiter.

3. **Verpflegung**

Was gibt es zum Essen und Trinken?

Essen:

Wir bieten wieder heiße Sandwich-Toasts (auf Wunsch auch vegetarisch), ab 12 Uhr gibt es noch heiße Suppe (mit oder ohne Einlage). Darüber hinaus Rosinen-/Schokobrötchen, Hefeschnecken, Schokolade, Salzgebäck, etc.

Trinken:

Wasser (Staatlich Fachingen), Cola, RedBull, Bitburger 0,0% und heißen Orangensaft.

Wir werden zwar einen Tisch für evtl. Eigenverpflegung aufbauen, bei den Temperaturen lässt du diese aber besser in deinem Auto.

Die Zeiten nochmal im Überblick:

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 (nur kaltes Wasser!) werden geschlossen

Folge uns auch bei

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Telegram](#)

um immer aktuell zu bleiben!

Für Ende April 2023 planen wir auch wieder den [MMM80k](#) als Rundkurs einmal um Mainz - Wiesbaden - Gustavsburg. Weitere Infos über o.g. Kanäle.

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