

von	nach	Läufer	zu laufende km	Etappen-km	Gesamt-km	geplante Startzeit	geplantes Tempo	Etappen-zielzeit		
Start	Erika-Hess-Stadion	VP01	Mauerpark	Thomas Klemmer	4,2	4,2	4,2	08:00	00:05:55	08:24:51
VP01	Mauerpark	VP02	Wilhelmsruh	Paula Mengewein	5,8	5,8	10,0	08:24	00:06:30	09:02:33
VP02	Wilhelmsruh	VP03	Lübars	Reiner Spiering	11,1	5,6	15,6	09:02	00:05:00	09:30:33
VP03	Lübars	VP04	Oranienburger Chaussee		5,5	21,1	09:30	00:05:00	09:58:03	
VP04	Oranienburger Chaussee	VP05	Naturschutzurm	offen (im Notfall Nele)		5,0	26,1	09:58	00:06:00	10:28:03
VP05	Naturschutzurm	VP06	Frohnau	Nele Wild-Wall	10,5	5,1	31,2	10:28	00:05:45	10:57:22
VP06	Frohnau	VP07	Ruderclub Oberhavel		5,4	36,6	10:57	00:05:45	11:28:25	
VP07	Ruderclub Oberhavel	VP08	Grenzturm Nieder Neuendorf	Marcus Gaede	12,3	4,8	41,4	11:28	00:05:00	11:52:25
VP08	Grenzturm Nieder Neuendorf	VP09	Schönwalde		7,5	48,9	11:52	00:05:00	12:29:55	
VP09	Schönwalde	VP10	Falkenseer Chaussee	offen		5,7	54,6	12:29	00:06:00	13:04:08
VP10	Falkenseer Chaussee	VP11	Karolinenhöhe	offen		6,4	61,0	13:04	00:06:00	13:42:31
VP11	Karolinenhöhe	VP12	Pagel & Friends	offen		5,0	66,0	13:42	00:06:00	14:12:32
VP12	Pagel & Friends	VP13	Schloss Sacrow	offen		7,6	73,6	14:12	00:06:00	14:58:07
VP13	Schloss Sacrow	VP14	Revierförsterei Krampnitz	offen		6,3	79,9	14:58	00:06:00	15:35:55
VP14	Revierförsterei Krampnitz	VP15	Brauhaus Meierei	offen		5,6	85,5	15:35	00:06:00	16:09:31
VP15	Brauhaus Meierei	VP16	Gedenkstätte Griebnitzsee	offen		6,8	92,3	16:09	00:06:00	16:50:19
VP16	Gedenkstätte Griebnitzsee	VP17	Königsweg	offen		6,9	99,2	16:50	00:06:00	17:31:43
VP17	Königsweg	VP18	Sportplatz Teltow	offen		6,2	105,4	17:31	00:06:00	18:08:56
VP18	Sportplatz Teltow	VP19	Osdorfer Str.	offen		6,5	111,9	18:08	00:06:00	18:47:56
VP19	Osdorfer Str.	VP20	Wolziger Zeile	offen		6,1	118,0	18:47	00:06:00	19:24:31
VP20	Wolziger Zeile	VP21	Buckow (Stuthirtenweg)	offen		8,5	126,5	19:24	00:06:00	20:15:32
VP21	Buckow (Stuthirtenweg)	VP22	Rudow	offen		7,1	133,6	20:15	00:06:00	20:58:07
VP22	Rudow	VP23	Johannisthaler Chaussee	offen		5,9	139,5	20:58	00:06:00	21:33:31
VP23	Johannisthaler Chaussee	VP24	Dammweg	Heike Lindemann	11,3	5,6	145,1	21:33	00:05:40	22:05:15
VP24	Dammweg	VP25	East Side Gallery		5,7	150,8	22:05	00:05:40	22:37:34	
VP25	East Side Gallery	VP26	Checkpoint Charlie	offen		4,8	155,6	22:37	00:06:00	23:06:21
VP26	Checkpoint Charlie	Ziel	Erika-Hess-Stadion	offen		5,4	161,0	23:06	00:06:00	23:38:45

km geplant: **55,2**

Ankunft ca.

23:38

Uhr

km offen: **105,8**

Gesamtzeit ca.

15:38

h

wichtige Regeln:

10Plus-Staffel: Für die 10Plus-Läufer*innen sind die Staffelwechsel an jedem Verpflegungspunkt möglich!

Während des Rennens muss jede*r Teilnehmer*in (Einzel- und Staffelläufer*in) ein funktionstüchtiges, eingeschaltetes Handy dabei haben. |

Aus Gründen des Umweltschutzes sind die Teilnehmer*innen verpflichtet, einen eigenen (Falt-)Becher mitzuführen.

Für Teilnehmer*innen und Begleiter*innen (s.u.) ist bei Dunkelheit, in jedem Fall aber in der Zeit von 21:00 bis 6:00 Uhr, das Tragen einer Lampe und einer reflektierenden Warnweste oder eines reflektierenden Schultergurtes Pflicht; ebenso das Mitführen einer Rettungsdecke (Goldfolie). Das Mitführen einer Reservelampe sowie Ersatzbatterien wird empfohlen.

Regelverstöße werden nach Ermessen der Rennleitung mit Zeitstrafen, Verwarnungen oder Disqualifikation geahndet. Regelverstöße sind z.B. unsportliches Verhalten, Abkürzen, Fahrzeugbenutzung, Veränderung der Startnummer, Verstöße gegen die Straßenverkehrsordnung, Wegwerfen von Müll oder das Beleidigen von Volunteers bzw. Rennleitung. Das Tragen von Kopfhörern vor VP 7 (Ninas Eltern) und nach VP 22 (Naturschutzurm) kann zur Disqualifikation führen.

Ein Nicht-Mitführen der Pflichtausrüstung führt in jedem Fall zu einer Disqualifikation.

Das Benutzen von (Nordic-Walking) Stöcken sowie das Mitführen von Hunden ist nicht erlaubt und wird als Regelverstoß geahndet.

Eine Begleitung durch Radfahrer*innen oder Läufer*innen ist ab Wechselläufer 1 (Sportplatz Teltow, ca. 56 km) sowohl für Einzel- als auch für Staffelläufer*innen möglich. Dabei darf die Begleitung weder VOR dem Teilnehmer laufen/fahren noch Windschatten geben. Jede*r Teilnehmer*in darf zur gleichen Zeit nur eine Begleitung an seiner Seite haben. Andere Läufer*innen oder Verkehrsteilnehmer*innen dürfen durch diese Begleitung nicht behindert oder gefährdet werden. Die Begleitung ist anzumelden (s. Anmeldung).

Eine Begleitung vor dem Wechselläufer 1 (Sportplatz Teltow) ist ein Regelverstoß und kann zu einer Disqualifikation führen. Hierunter fällt auch jeglicher Support (z.B. Reichen von Getränken und/oder Verpflegung) – egal ob an der Strecke oder an einem Verpflegungspunkt.