

Ausschreibung

4. Sonnenaufgang – Marathon Dahme

auf Strandpromenade & Seebrücke in Dahme mit wunderschönem Ausblick auf die Ostsee und bei wolkenlosem Himmel auf die über dem Meer aufgehende Sonne.

Es handelt sich um einen Trainingsmarathon zur Erhaltung der Fitness nach den Regeln der Zählerordnung des 100 Marathon Club.

Wann: Samstag 29.08.2026

Startzeit: 06:00 Uhr

Start / Ziel: Strandkorbvermietung Paul Plön Strandpromenade 28 23747 Dahme

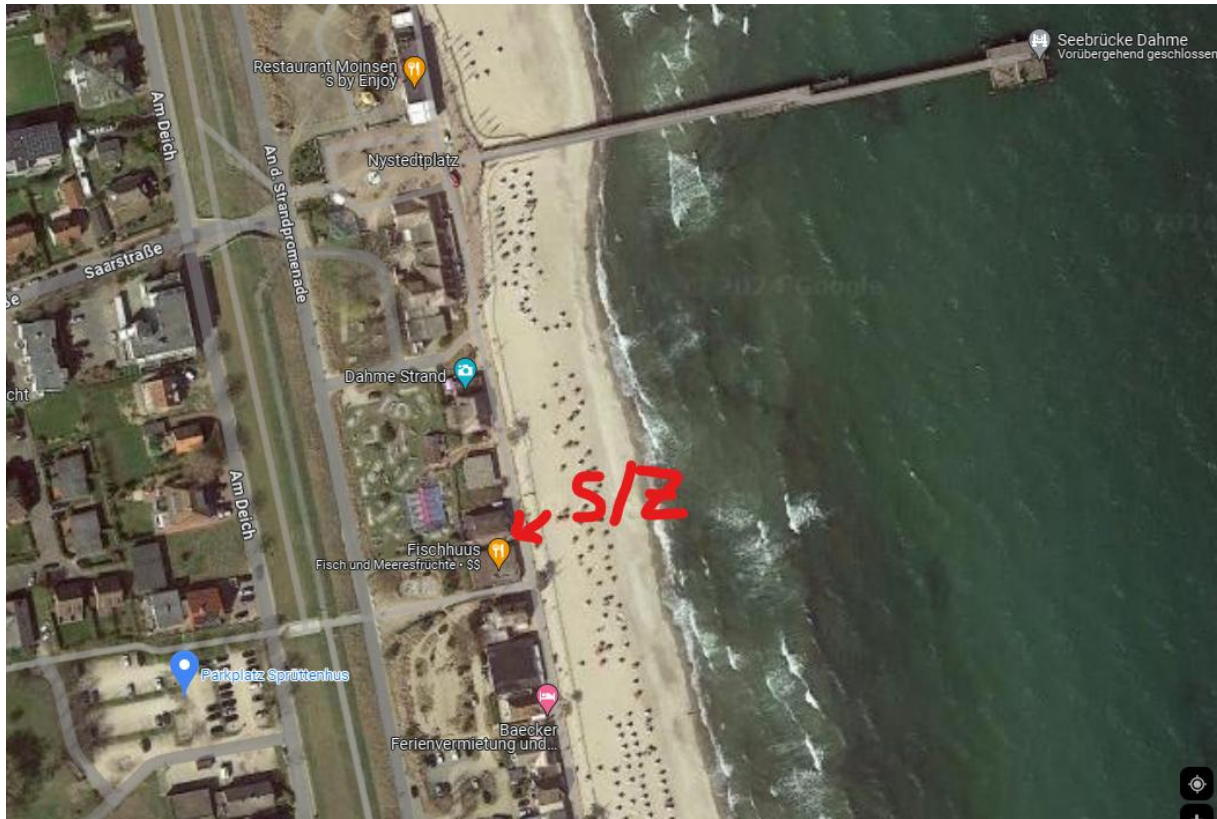


Startgeld: 10,- € (zahlbar nach Anmeldung & Erhalt der Bestätigungsmail)

Zeitlimit: 8 Stunden

Verpflegung: Jeder Teilnehmer verpflegt sich vollständig selbst. Es steht ein bewachter Tisch zum Abstellen der Verpflegung zur Verfügung.

Parkplätze: kostenpflichtig auf dem Parkplatz Sprüttenhus (Tageskarte 7,50 €)
(Navi: Am Deich 19 23747 Dahme). Von dort sind es nur 100 Meter, die Treppe über den Deich führt
direkt zum Start.



Teilnehmerlimit: mindestens 3 Personen, höchstens 20 Personen

Zeitnahme: Jeder stoppt seine Zeit selbst und trägt diese in die ausliegende Liste ein.

Auszeichnungen: Ergebnisliste und Urkunden werden per E-Mail versandt. Es gibt eine Medaille bei
Anmeldung bis 15.08.2026

Anmeldung: per Mail mit Namen, Vornamen, Wohnort, Geburtsjahr und Verein an:

Alexander Hahn unter hahn.lensahn@gmx.de

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, Anmeldungen ohne weitere Angabe von Gründen
abzulehnen.

Meldeschluss: Mittwoch 26.08.2026

Strecke: Die Laufstrecke ist ein 3,05 km langer Rundkurs, der 14 x zu durchlaufen ist, und damit eine Gesamtlänge von ca. 42,7 km hat. Der Untergrund ist eine gepflasterte Promenade bzw. Holzboden auf der Brücke praktisch ohne Steigung.



Streckenverlauf: Der Start erfolgt direkt vor der Strandkorbvermietung Paul Plön. Wir laufen zunächst in Richtung Norden, um dann nach rechts auf die ca. 200 Meter lange Brücke abzubiegen, die wir bis zum bittten Ende laufen. Dort ist der erste Wendepunkt. Vor dort geht es zurück auf die Promenade, der wir weiter in Richtung Norden ebenfalls bis zu Ihrem Ende, dem Wendepunkt 2, folgen. Wir drehen um, und nun geht es immer geradeaus der Promenade entlang in Richtung Süden, vorbei am Start/Ziel, bis zum Wendepunkt 3. Nun noch wieder zurück zur Strandkorbvermietung Plön und die erste von 14 Runden ist geschafft. Wir passieren die Verpflegungsstelle somit 28 x.

Der Sonnenaufgang findet an diesem Tag um 6:17 Uhr statt und dieser Anblick könnte uns erwarten.





Umkleidemöglichkeiten sind am Start leider nicht vorhanden. Um ca. 8 Uhr öffnen aber an der Strecke entlang 5 öffentliche Toiletten. Nach dem Lauf gibt es die Gelegenheit zu Duschen.

Haftung: Die Teilnahme an diesem nicht angemeldeten Lauf erfolgt auf eigenes Risiko. Der Organisator übernimmt für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie für Diebstahl oder sonstige Schäden keine Haftung. Mit der Anmeldung stimmt die Läuferin/der Läufer diesem Haftungsausschluss zu und versichert, den für diesen Lauf erforderlichen Trainings- und Gesundheitszustand zu haben. Teilnehmer haften für sich selbst.

Organisator:

Alexander Hahn
Fahrenhorst 19
23738 Lensahn
0151/41648557
hahn.lensahn@gmx.de