



## **10. und letzter Allermöher-Triple-Marathon**

**Samstag 22. Juni 2019**

**5:00 Uhr / 11:00 Uhr / 17:00 Uhr**



Der Allermöher-Triple-Marathon besteht aus 3 einzelnen Marathons, die nacheinander gelaufen werden.  
( auch 1 oder 2 Starts sind möglich )

### **Distanz:**

16 Runden ( pro Marathon ) um den Eichbaumsee - Hamburg Allermöhe  
Streckenlänge: Marathon: mindestens 42,195 KM (Die Messung vom 21.05.2009 ergab 2,650 KM / Runde)  
Kurs: Brettfach ! (1 minimale "Steigung") auf festen Parksandwegen um den See

### **Start / Ziel:**

am Eichbaumsee-Parkplatz **P2** – (hier ist auch die Startnummernausgabe – ab ½ Stunde vor den Starts)  
Zufahrt: Direkt an der Autobahnausfahrt Allermöhe (A25) - sehr gut zu erreichen  
N A V I : Moorfleeter Deich 477 - 21037 Hamburg

### **Start-/ Zielzeiten:**

5:00 Uhr / 11:00 Uhr / 17:00 Uhr Zielzeiten: 6 Stunden ( 7+ Stunden, wenn der nächste Marathon nicht gelaufen wird.)

Startnummernausgabe **ab 4:31 Uhr**

Startzeiten: 1.Start 05:00 Uhr (gegen den Uhrzeigersinn)	Zielzeit: 12:00 Uhr ( 7++ Stunden )
2.Start 11:00 Uhr (im Uhrzeigersinn)	Zielzeit: 18:00 Uhr ( 7++ Stunden )
3.Start 17:00 Uhr (gegen den Uhrzeigersinn)	Zielzeit: 24:00 Uhr ( 7 Stunden )

um ca. 22:00 Uhr ist Sonnenuntergang. Die Wege und der Verpflegungsstand sind nicht beleuchtet. Wer um 22:30 Uhr noch auf der Strecke ist, muss eine Taschenlampe mit sich führen. Ab 22:00 Uhr wird auch der Verpflegungsstand stark reduziert.

### **Anmeldung / Ergebnislisten / Urkunden:**

<http://my.raceresult.com>

( Eingabe bei „Veranstaltungsname“: Allermöhe ) oder direkt hier:

<http://my.raceresult.com/114782/info?lang=de>

Die Online-Anmeldung endet am Mittwoch, den 19.06.2019 um 23:59:59 oder nach Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl von 35 pro Start. Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich. Mindestalter: 18 Jahre

Nachmeldungen sind möglich (wenn 35 noch nicht erreicht!):  
Am Veranstaltungstag an der Startnummernausgabe

### **Startgebühr:**

13,-€ pro Marathonstart. Wer sich sofort für alle 3 Läufe gleichzeitig anmeldet, bezahlt nur 33,- €.

(keine Rückzahlung bei Nichtteilnahme oder Ausfall des Laufes durch höhere Gewalt !!)

Überweisung bitte an:

**Peter Kellermann - DE55 50010517 0059117407 BIC: INGDEFFXXX (ING DIBA)**

bitte Namen und Veranstaltung mit angeben.

**(Teilnehmer aus dem Ausland können auch am Start bezahlen !)**

**Auszeichnung:** Medaillen (für jeden Start) und Urkunden im Internet

**Verpflegung:** Wasser / Cola / Zitronentee / Malzbier / Apfelsaftschorle  
Salzstangen / Rosinen / Kekse / TUC / Schokolade / Weingummi / Bananen

**Duschkmöglichkeiten:** leider nicht vorhanden  
( Die ARAL-Tankstelle hat 2 Duschen (3,- €) - einfache Truckerduschen ) - 24 Stunden geöffnet.

**Toiletten:** jeweils 2 öffentliche im Start/Ziel-Bereich und auf der Hälfte der Strecke (von ca. 8-20 Uhr geöffnet)

**Anfahrtsweg:** Aus allen Richtung: A25 Ausfahrt: Allermöhe ( **nicht:** Neu-Allermöhe ) – dort der Parkplatzbeschilderung folgen. Der Start ist direkt am Parkplatz **P2** (ca. 1 KM Entfernung von der Autobahnabfahrt).

**Parkplätze:** **P2** - direkt am Start/Ziel-Bereich

**Sonstiges:** große Wiesen mit viel Platz zum Faulenzen oder privatem Grillen. Baden ist leider noch verboten.

### **Übernachtung / Restaurant:**

- 1) Direkt am Start/Ziel befindet sich ein Hotel/Restaurant.  
Warme Küche von 12:00-21:00 (geöffnet bis 23:00) [www.zum-eichbaum.com](http://www.zum-eichbaum.com)
- 2) Fährhaus Tatenberg – mit dem Auto schnell zu erreichen  
Eine preiswerte Alternative [www.faehrhaus-tatenberg.de](http://www.faehrhaus-tatenberg.de)

In ca. 1,5 KM Entfernung ( mit dem Auto ca. 2 Min ) befindet sich eine große ARAL-Tankstelle mit guter Auswahl. Sie ist 24 Stunden geöffnet. Dort gibt es Kaffee (24 Std), Frühstück ( am Samstag leider erst ab 6:00 Uhr), einiges zum Mittagessen und vieles mehr. Rund um die Uhr zivile Preise !

### **Rückblick 2013:**

Hier gibt es einen Bericht von René vom 5. Allermöher Triple-Marathon 2013  
[http://100mc.de/bericht.html?&tx\\_ttnews\[tt\\_news\]=2348&cHash=25953df35689e7c09282e4bd455e6b77](http://100mc.de/bericht.html?&tx_ttnews[tt_news]=2348&cHash=25953df35689e7c09282e4bd455e6b77)

### **Rückblick 2014:**

Hier gibt es einen Bericht von Peter vom 6. Allermöher Triple-Marathon 2014  
[http://www.100mc.de/bericht.html?&tx\\_ttnews\[tt\\_news\]=2757&cHash=3ac7b89b4cdadd401034d1b5ed157ace](http://www.100mc.de/bericht.html?&tx_ttnews[tt_news]=2757&cHash=3ac7b89b4cdadd401034d1b5ed157ace)

### **Organisationsteam:**

Peter & Sabine, Rainer & Patrick

Kontakt: [allermoeher-triple-marathon@arcor.de](mailto:allermoeher-triple-marathon@arcor.de)

### **Haftung:**

Der Veranstalter übernimmt für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie Diebstahl oder sonstige Schäden keine Haftung. **Bitte beachtet, dass es besonders auf der gegenüberliegenden Seite des Sees zu Begegnungen mit freilaufenden Hunden kommen kann.** Jeder Teilnehmer ist für sich, sein Eigentum und seine Gesundheit selbst verantwortlich. Durch die Anmeldung erkennt jeder Starter dies ausdrücklich an.

Es wird davon ausgegangen, dass alle Teilnehmer ihre Meldung unter Beachtung ihrer Leistungsfähigkeit und ihrem Gesundheitszustand abgeben.

**Es kann am Veranstaltungstag sehr warm sein.**

Der Veranstalter erwartet, dass alle Teilnehmer ausreichend Getränke und Verpflegung zu sich nehmen.

Alle Teilnehmer sind damit einverstanden, dass alle Daten und Fotos, die im Zusammenhang mit der Veranstaltung stehen, ohne Vergütungsansprüche ihrerseits genutzt werden dürfen!

Das ORGA-Team