

Dieter Späth

Anschrift D Am Rethövel 10, 25348 Glückstadt

Anschrift Cu Acosta # 64 - 68 Apt. 1 e / San Ignacio y Inquisidor Habana Vieja Ciudad de La Habana

Telefon D + 49 4124 549 756, Handy D +49 172 411 6224, Handy Cu +53 5 292 8416

E-Mail d.spaeth@cubareise.info Internet www.cubareise.info

Marathon „Marabana“

Informationen zum Lauf in Havanna

Die Rennstrecke



Informationen zum Marathonlauf „Marabana“

Nach den Wetterstatistiken der letzten Jahre betragen die Tageshöchsttemperaturen im November ca. 26 Grad und die Minimumtemperaturen ca. 20 Grad. Unter dem Einfluss einer Kaltfront aus dem Norden können die Temperaturen einige Grade niedriger sein.

Der Start erfolgt voraussichtlich um 7 Uhr - wenige Minuten nach dem Sonnenaufgang.

Die Regenwahrscheinlichkeit ist im November mit 7 Tagen mit Niederschlag relativ gering.

Mit feuchter Laufstrecke muss im Bereich des Malecons auch bei einer Kaltfront gerechnet werden, da die Brandung dann über die Ufermauern schlagen kann.

Die Laufstrecke führt meist über asphaltierte Straßen und ist fast durchgängig flach und eben. Der höchste Punkt liegt ca. 65 m über dem Meeresspiegel. Ca. alle 2 km befinden sich Versorgungs- und alle 3 km medizinische Stationen.

Durch die Umstellung vom nasskalten Wetter in Europa auf die hochsommerlichen Temperaturen in Kuba kann sich eine erhöhte Kreislaufbelastung ergeben. Durch eine frühzeitige Anreise werden sich die Teilnehmer aber ausreichend akklimatisieren können.

Wir empfehlen, von der Möglichkeit des medizinischen Untersuchung vor und nach dem Lauf Gebrauch zu machen.

Dieter Späth

Anschrift D Am Rethövel 10, 25348 Glückstadt

Anschrift Cu Acosta # 64 - 68 Apt. 1 e / San Ignazio y Inquisidor Habana Vieja Ciudad de La Habana

Telefon D + 49 4124 549 756, Handy D +49 172 411 6224, Handy Cu +53 5 292 8416

E-Mail d.spaeth@cubareise.info Internet www.cubareise.info

Es werden 2 Läufe angeboten: Marathon (max. Zeit 6 Std.) und Halb-Marathon (max. Zeit 3 Std.).

Klasseneinteilung (jeweils für weibliche und männliche Läufer): frei - unter 30 Jahre, Sub-Master 30 - 35, Master A 36 - 40, Master B 41 - 45, Master C 46 - 50, Master D 51 - 55, Master E 55 - 60, Master F 61 - 65, Master G älter als 65 Jahre.

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit gelaufener Zeit, genereller Platzierung und Platzierung in der jeweiligen Kategorie sowie ein T-Shirt der Veranstaltung.

Kostenfreier medizinischer Check vor und nach dem Lauf.

