

## 37. Stundenlauf der Turn- und Fechtgemeinde 1878 Köln- Nippes e. V.

### Neuer Termin

Dienstag, den 14. August 2018

#### Startzeiten:

**17:00 Uhr:** Ausdauerlauf für Kinder und Jugendliche bis M/W 13 (U 14)

Mindestlaufzeit: **10 Minuten\***

Maximallaufzeit: **45 Minuten\***

**18:00 Uhr** 1. Start Stundenlauf\* mit Teamstaffeln

**19:30 Uhr** 2. Start Stundenlauf\* mit Teamstaffeln

für

Jugendliche ab M/W 14 (U 16) bis M/W 19 (U 20) und Erwachsene ab M/W 20

\* Alle Leistungen werden **dokumentiert** und für das **Deutsche Sportabzeichen** anerkannt.

#### Startgelder:

Kinder- und Jugendlauf: **4.00 €**

Stundenlauf: **14.00 €**

Nachmeldegebühr: **2.00 €**

Team- Staffel (2. Personen): **4.00 €p.P.**

#### Allgemeines Regelwerk:

Die Runden werden mittels Rundenzähler festgehalten (schriftliches Rundenprotokoll). Der jeweilige Lauf wird durch akustische Signale gestartet und beendet. Eine Minute vor Ende erfolgt ein weiteres akustisches Signal. Die Teilnehmer müssen beim letzten akustischen Signal sofort ihren Lauf beenden und auf der Bahn an der Stelle wo sie geendet haben stehen bleiben. Der Rundenzähler wird danach die gelaufenen Meter nach letztmaligen überlaufen der Ziellinie bei Zielschluss ermitteln

#### Teamstaffelregel:

Eine Staffel besteht aus zwei Personen. Nach 30 Minuten wechselt die Staffel an der **Start / Ziellinie**. Wird diese vor Ablauf der ersten 30 Min. von einem Staffelmittglied überlaufen, muss dieser diese Runde noch beenden. Erst dann erfolgt der **Wechsel**. Die Teamleistung wird durch Addition beider Einzelleistungen in einer **Sonderwertung** zusammengefasst und veröffentlicht.

#### Rundenzähler:

Jeder Teilnehmer wird gebeten **einen Rundenzähler** mitzubringen. Dadurch verringert sich das Startgeld p. P. um **2.00 €**. Der Rundenzähler wird einem anderen Läufer/in zugeordnet. Er erhält für seine Tätigkeit ein Geschenk und ein Freigetränk bei der anschließenden Siegerehrung. Rundenzähler müssen gesondert mitgeteilt werden.

#### Siegerehrung:

Sie erfolgt ca. **45 Minuten** nach Beendigung des letzten Stundenlaufs am/im Vereinsjugendheim der TFG. Dieses befindet sich hinter dem Aschenplatz. Geehrt werden die Gesamtsieger/innen beider Läufe und der Staffeln sowie die Altersklassensieger. Im Anschluss werden die Finisherurkunden ausgehändigt.

#### Anmeldung und weitere Informationen:

Per E-Mail an: [grote@netcologne.de](mailto:grote@netcologne.de) oder [leichtathletik-in-nippes@gmx.de](mailto:leichtathletik-in-nippes@gmx.de)  
oder

per Briefpost an: Dieter Grote, Grüner Hof 2, 50739 Köln

Telefonisch: 0221/ 745621 (auch für Informationen oder Absagen)

**Voranmeldungen** sind bis **13. August 2018** möglich.

**Nachmeldungen** sind bis **30 Min** vor Start zu erfolgen

**Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.  
Änderungen im Ablauf der Veranstaltung - insbesondere organisatorischer  
oder witterungsbedingter Art - behält sich der Veranstalter vor.**