

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

### **Termine**

Sonntag ,den 08. August 2021

### **Ort**

Bezirkssportanlage Merheimer Str. 265,  
50733 Köln- Nippes

### **Startzeiten (Zeitfenster):**

9:15/ 10:30/ 11:45 Uhr

Mittagspause

15:15/ 16:30/ 17:45 Uhr **abgesagt**

### **Startberechtigte**

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

### **Startgelder:**

Wird per Lastschrift bei der Online- Anmeldung eingezogen.

Jugendlauf (mind. 800m): **8.00 €**

Stundenlauf: **15.00 €**

Staffeln\*: **8.00 € (pro Person)**

\* eine Staffel besteht aus mindesten 2 Personen und maximal 4 Personen

### **Anmeldung und weitere Informationen:**

Online: <https://time-and-voice.com/de/running/stundenlauf-koeln-2021/anmeldung>

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

**Briefpost:** Dieter Grote, Grüner Hof 2, 50739 Köln

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

**Whatsapp/ SMS:** 01607723559

**Teilnehmerlimit pro Zeitfenster:** 25- 30 Personen

### **Nachmeldungen und Ummeldungen**

Nur möglich, wenn das Teilnehmerlimit eines Laufes noch nicht erreicht ist. **Nachmeldungen** können nur online erfolgen. Ummeldungen müssen 1 Tag vor Veranstaltungstag mitgeteilt werden. Das kann auch per Whatsapp oder SMS erfolgen. Die zugewiesene Startnummer bei Nachmeldungen wird ausgelegt und kann vor dem Start kontaktlos abgeholt werden. Keine Nachmeldegebühr. Vor Ort kann die Startnummer abgefragt werden, falls diese nicht mitgeteilt wurde.

### **Allgemeines Regelwerk:**

Am Start ist, wenn es die aktuelle Coronaschutzverordnung es verlangt, ein **Mund- Nasenschutz** zu tragen. Bei Zuwiderhandlung erfolgt umgehend eine Disqualifikation. Ausnahmen der Tragepflicht muss nachgewiesen werde. Kurz vor dem Start kann der Mund- Nasenschutz abgelegt werden.

Die **Rundenzählung** wird mittels elektronischen Rundenprotokolls erstellt. Dazu erhält jede/r Starter/in eine Startnummer mit Transponder. Der jeweilige Lauf wird durch akustische Signale gestartet und beendet. Das Signal am Ende wird eine Minute vorher durch ein weiteres akustisches Signal angekündigt. Wer nach dem letzten Signal die Ziellinie überlaufen hat, kann diese Runde noch beenden. Im Ziel bekommen diese einen Zeitzuschlag gutgeschrieben. Sollte zwischen zwei Teilnehmer/ Teilnehmerinnen eine Rundengleichheit zu Stande kommen, so wird die schnellere gelaufene Zeit dieser Runde für das Ranking in der Ergebnisliste ausschlaggebend sein.

**Überholungen** haben auf den Außenbahnen zu erfolgen. Hierzu ist eine Bahn zur Innenbahn freizuhalten und rechts zu laufen. Das Aus- und Einscheren hat mit großzügigem Abstand zu erfolgen.

Beim **Staffellauf** müssen der beginnenden Laufer/ Läuferinnen mindestens fünf Runden (2000m) zu Beginn absolvieren. Danach kann ein Wechsel zu jeder weiteren Runde (400m) erfolgen. Der/ Die Startläufer\*in muss auch nach einer Stunde über die Zielmatte laufen.

### **Startnummernausgabe:**

Die **Startnummern** für Voranmelder\*innen werden per E- Mail mitgeteilt oder können in einer Liste am Veranstaltungstag eingesehen werden. Die Startnummern werden am Ballfangzaun des Aschenplatzes neben der Laufbahn aufgehängt. Hier kann jeder seine Startnummer unter Wahrung der Hygienerichtlinien abnehmen. Bitte Sicherheitsnadeln wenn möglich selbst mitbringen.

### **Verpflegungsstelle:**

Jeder kann grundsätzlich für seine **Verpflegung** selbst zu sorgen. Hierzu wird in der Verpflegungszone ein Tisch aufgestellt. Dort können die speziell gekennzeichneten Behältnisse selbständig abgestellt werden. Es wird aber auch eine Verpflegung mit Wasser vom Veranstalter zur Verfügung gestellt. Die zur Verfügung gestellten Becher sind sofort nach dem Benutzen über die aufgestellten Behälter zu entsorgen. Die Verpflegungszone ist gekennzeichnet und ist nur gehend zu betreten. Die Getränke sind im Stehen und mit Abstand zu Anderen zu konsumieren. Beim Verlassen der Verpflegungszone ist auf Abstand zu anderen Läuferinnen und Läufer zu achten.

### **Umkleidekabinen, Duschen und WC:**

Die **Umkleidekabinen** und **Duschen** können nur dann genutzt werden, wenn die am Veranstaltungstag gültige Coronaschutzverordnung dieses zu lassen. Es dürfen sich darin nicht mehr als **drei Personen** befinden. Die **Außentoiletten** sind ebenfalls geöffnet. Für die Hygiene- und Abstandswahrung ist jeder selbst verantwortlich. Das Betreten und Umziehen in der Umkleidekabine ist nur mit einem **Mund-Nasenschutz** gestattet und die Hände sind zu desinfizieren.

### **Siegerehrung, Ergebnislisten und Urkunden**

Eine **Siegerehrung** findet wegen der aktuellen Situation um Corona nicht statt. Sie wird, wenn es die Situation um Corona und dessen Schutzmaßnahmen es zu zulassen, später nachgeholt. Dazu werden die Gewinner\*innen, auch die aus 2020, mit Partner gesondert eingeladen. Jeder Teilnehmer erhält jedoch vor Ort eine Teilnehmerurkunde. Die **Ergebnislisten** werden unmittelbar nach der Veranstaltung auf der Seite [www.time-and-voice.de](http://www.time-and-voice.de) veröffentlicht. Dort können auch die **Urkunden** ausgedruckt werden.

### **Zuschauer**

Eine Begeleitperson pro Teilnehmer, wenn sie nicht selbst laufen, sind als Zuschauer zugelassen. Sie müssen jedoch einen negativen Coronatest vorweisen, welcher nicht älter als 24 Stunden ist. Außerdem müssen sie sich am Veranstaltungsort in einer Liste für die Nachverfolgung eintragen oder melden sich ebenfalls Online als Teilnehmer an. Auf der Sportanlage ist der Hygieneabstand von 1,50m zu weiteren Zuschauern einzuhalten. Es gilt die am Veranstaltungstag gültige Coronaschutzverordnung und die dazu veröffentlichten Verordnungen der Stadt Köln.

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

Für die Teilnehmer am Stundenlauf steht ein Stand von **Werbung & Sport** auf der Sportanlage (Stadion), der laufspezifische Accessoires anbietet, bereit.

## **Sonderaktion der TFG Nippes**

### **Laufen und Spenden**

Für die Flutopfer spenden wir aus dem Startgeld 3,00 € an die Hochwasserhilfe von [www.aktion-deutschland-hilft.de](http://www.aktion-deutschland-hilft.de). Zum Dank erhaltet ihr mit Eurer Startnummer zwei Freigetränke im Vereinsjugendheim und eine Teilnehmerurkunde.