

40. Nippeser Stundenlauf

der Turn- und Fechtgemeinde 1878
Köln-Nippes e.V.



SONNTAG, 08. August 2021

auf der Tartanlaufbahn der Bezirkssportanlage
Merheimer Str. 265 in Köln-Nippes

Anmeldung und nähere Informationen: www.tfg-koeln.de

NEWSLETTER 2/2021

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde,

die Ereignisse der letzten Tage in den von Hochwassergebieten unserer Region haben uns dazu bewogen, dass wir mit eurem Startgeld ein Anteil dazu leisten die Not der Menschen zu mindern. Auch ein Lauffreund oder Lauffreundin kann unter den Opfern sein und viele von ihnen haben ihr Laufgebiet aber auch ihre Sportanlage verloren. Wir sollten uns deshalb gemeinsam solidarisch zeigen und helfen. Das tun wir, indem wir vom Startgeld einen Betrag an die Hochwasserhilfe von www.aktion-deutschland-hilft.de spenden werden. Jeweils 1,50 € von Euch und uns pro Teilnehmer und Teilnehmerin gehen dorthin. Zum Dank dafür erhaltet ihr zwei Freigetranke im Vereinsjugendheim. Dort stellen wir auch eine weitere Spendenbox auf, falls Euch die 1,50 € zu wenig erscheinen.

Am 08. August 2021 zwischen 9.15 Uhr bis 12.45 Uhr und 15:15 Uhr bis 18:45 Uhr auf der Bezirkssportanlage an der Merheimer Str. laufen und gutes tun. Wir freuen uns auf Euch. Nähere Informationen findet ihr in der Ausschreibung. Schaut dazu einfach auf unserer Seite www.tfg-koeln.de nach.

Zur Anmeldung bei



nutze den folgenden Link

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

Die Laufveranstaltung ist beim



angemeldet und wird durch die Region Südost unterstützt.

<https://lvnordrhein.de>
<https://lvn-suedost.de>

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

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 oder 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 dieses einen Zeitzuschlag gutgeschrieben. Sollte zwischen zwei Teilnehmer/ Teilnehmerinnen eine Rundengleichheit zu Stande gekommen, 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 großzügigen 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 nachgesehen werden. Die Startnummern werden am Ballfangzaun am Aschenplatz 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 später nachgeholt. Dazu werden die Gewinner*innen mit Partner gesondert eingeladen. Die **Ergebnislisten** werden unmittelbar nach der Veranstaltung auf der Seite www.time-and-voice.de veröffentlicht. Dort können auch die **Urkunden** ausgedruckt werden.

**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 Opfer der Flutopfer spenden wir aus dem Startgeld 3,00 € an Hochwasserhilfe von www.aktion-deutschland-hilft.de. Zum Dank erhaltet ihr mit Eurer Startnummer zwei Freigetränke im Vereinsjugendheim.