

Ausschreibung

Cathys Adventslauf 26. November 2022

Der Advent wird kommen ... wir sind schneller.

Noch vor dem ersten Advent laufen wir an dem Samstag, 26. November 2022, unseren Adventslauf als Abschlusslauf mit unseren Kursteilnehmern aus dem Grundkurs und dem Aufbaukurs. Gleichzeitig freuen wir uns über Teilnehmer aus dem Lauftreff sowie alle Walking- und Lauffreunde.

Gelaufen wird auf einer 2,5 km – Runde. Es gibt die Möglichkeit 1 Runde, 2 Runden oder 4 Runden zu laufen.

Folgende Strecken stehen somit zur Verfügung: 2,5 km, 5 km oder 10 km.

Gestartet wird in verschiedenen Startgruppen.

Veranstalter:

Cathys Training

Cathrin Korffmann

Personal Training & Lauftraining

Corbekstraße 7a, 22969 Witzhave

www.cathys-training.de

info@cathys-training.de

Tel. 01795313779

Veranstaltungsgelände:

**Cathys Leistungsdiagnostik- und Laufzentrum
Gut Heinrichshof 12, 22969 Witzhave**

Ablauf:

Samstag, 26. November 2022

9:00 – 9:30 Uhr **Startunterlagenausgabe und Check Inn am Laufzentrum**

Parkplätze stehen am Laufzentrum zur Verfügung (Bitte im vorderen Bereich zwischen und neben den Containern parken)

09:45 Uhr **offizielle Eröffnung und Einteilung der Startgruppen (Aushang vor Ort)**

10:00 **Start Cathys Adventslauf**

Start auf dem Parkplatz, die Gruppen starten im zeitlichen Abstand

11:30 Uhr **Zielschluss**

12:00 Uhr **Veranstaltungsende**

Teilnehmer:

Teilnehmen kann jeder Hobbyläufer oder Freizeitathlet, der sich die Belastung zutraut und gesund ist.

Die Teilnehmer erklären sich mit der Anmeldung und den AGB von Cathys Training mit dieser Ausschreibung einverstanden.

Teilnehmen können Läufer und (Nordic) Walker. Alle Nordic Walker müssen hintereinander laufen, um nachfolgende Teilnehmer nicht zu behindern.

Max. Teilnehmerzahl: 35

Bei Erreichen der Max-Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung nur noch nach Absprache möglich.

Kosten/Verpflegung:

Kosten: 5,00 €

Keine Verpflegung, bitte eigene Getränke mitbringen

Das Startgeld sowie weitere Spenden werden zu 100 % an „Sport für ALLE“ in Trittau gespendet. Hierbei handelt es sich um eine Sportgruppe für Menschen mit und ohne Behinderung, die gemeinsam unter dem Motto „Sport für alle – Stormarner Vereine leben inklusiven Sport“ trainieren. Das Projekt wird durch den TSV Trittau und der Hermann Jülich Werksgemeinschaft betreut.

Strecke und Wertung

Gelaufen wird auf einer 2,5 km Runde durch Witzhave:

Gut Heinrichshof – Birkenallee – Auf dem Heidlande – Rausdorfer Weg – Gut Heinrichshof. Dabei muss nach jeder Runde der Veranstaltungsort Start/Ziel durchlaufen werden. Gelaufen wird gegen den Uhrzeigersinn.

Es handelt sich um öffentlichen Verkehrsraum, gelaufen wird auf dem Gehweg.

Anderen Verkehrsteilnehmern und Fahrzeugen ist Platz zu machen.

Nordic Walker müssen hintereinander laufen, um nachfolgende Teilnehmer nicht zu behindern.

Nachfolgenden Läufern und Walkern, die überholen wollen, ist in jedem Fall Platz zu machen (Natürlich auch Läufer untereinander).

Gestartet wird in mehreren Startgruppen nach dem Hase-Igel-Prinzip. Bitte die erwartete Zielzeit unbedingt mit angeben.

Jeder ordnungsgemäße gemeldete Teilnehmer erhält eine Medaille und eine Urkunde.

Ergebnislisten werden nach Veranstaltungsende bereinigt zur Verfügung gestellt.

Anmeldung:

Anmeldung per Mail oder WhatsApp + Zahlung der Startgebühr bis spätestens 22.11.2022.

- Vor- und Nachnamen angeben (für den Urkundendruck)
- sowie Strecke und geschätzte Zielzeit angeben (für die Gruppeneinteilung).

Teilnehmerplätze werden nach Reihenfolge der Anmeldung/Zahlung vergeben.

Anmeldung an mail@cathys-training.de oder an WA an 0179-5313779.

Vorzeitiges Ausscheiden:

Bei vorzeitigem Ausscheiden wird kein Ergebnis geführt. Teilnehmer ohne Ergebnis können keine Medaillen und Urkunden bekommen.

Haftung

Der Veranstalter haftet nicht bei eventuell auftretenden Schäden, die sich während der Challenge zugezogen werden. Auch bei Verlust von Gegenständen oder Wertsachen während des Laufs wird keine Haftung übernommen.

Der Adventslauf wird freiwillig und auf eigene Verantwortung durchgeführt. Die Teilnehmer fühlen sich sowohl körperlich als auch geistig gesund und verpflichten sich bei plötzlichen Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen jeglicher Art den Lauf abzubrechen.

Auf Grund von gesetzlichen Beschränkungen, z.B. durch eine Pandemie, sind Änderungen in Ablauf und Umfang bis hin zur Absage der Veranstaltung möglich.

Und das Wichtigste überhaupt:

Ziel der Veranstaltung: Spaß

Bitte gute Laune mitbringen!