



Gegenseitige Rücksichtnahme bei Startaufstellung und auf der Strecke!



EURE ZEIT WIRD ERST AB DEM ÜBER-SCHREITEN DER STARTLINIE GEMESSEN!



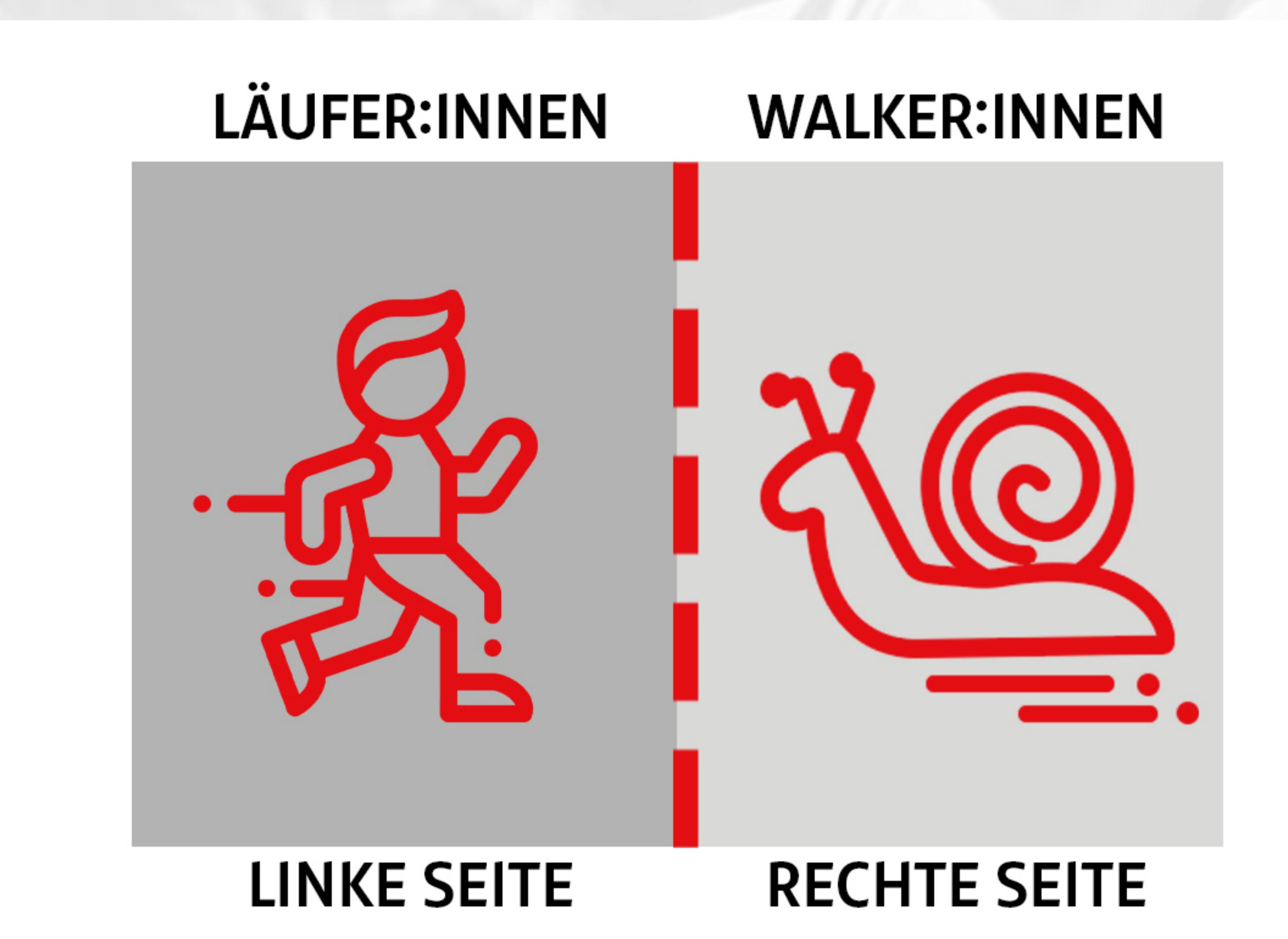
LÄUFER:INNEN SOLLEN SICH AM ODER NAH AM STARTBOGEN AUFSTELLEN.



WALKER:INNEN SOLLEN SICH ERST HINTEN, NACH DEN LÄUFER:INNEN, AUFSTELLEN.







AUF DER STRECKE SOLLTEN SICH WALKER: INNEN AUF DER RECHTEN SEITE DES WEGES AUFHALTEN, UM LÄUFER:INNEN DAS ÜBERHOLEN AUF DER LINKEN SEITE ZU ERMÖGLICHEN. GEBT DIESE WICHTIGE INFO AUCH AN EURE KOLLEG: INNEN WEITER!

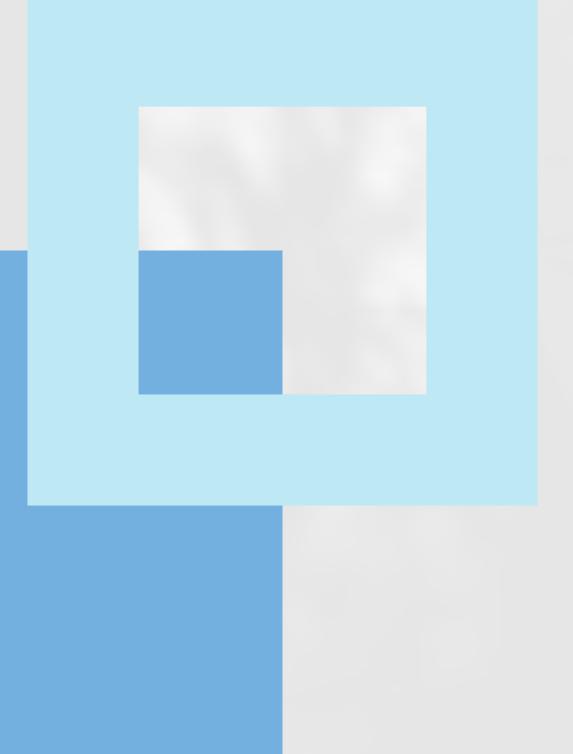




Informationen zum Start- und Zieleinlauf

Startaufstellung um 18:45 Uhr. Denkt an die richtige Startaufstellung: Läufer:innen an den Anfang, Walker:innen an das Ende!

- Von 4 min bis zu 8 min je km: Läufer:innen an den Anfang und Walker:innen an das Ende!
- Wir bitten Euch, an der Rampe vorsichtig zu laufen und auf das Wohl der Mitläufer:innen zu achten.
- Gestartet wird in Blöcken: Eure Laufzeit wird erst gestartet, wenn Ihr die Startlinie überquert.
- Das DRK steht auf der Strecke bereit und ist auch im Stadion für Euch da.
- Auf der Strecke gibt es zwei Versorgungsstellen mit Wasser und alkoholfreien Getränken. Nach dem Zieleinlauf erhaltet Ihr zusätzlich Wasser an der Zielversorgung.
- Bitte haltet den Zielbereich für den Zieleinlauf frei und lasst immer Platz zum Überholen!



Das Team gewinnt!