

12. Siegener ½ Stunden/ Stunden-Paar-Lauf



13. Mai 2020 | Glück-Auf-Kampfbahn | Siegen-Weidenau

powered by: **:anlauf**



Krombacher
ALKOHOLFREI

Mittwoch, 13. Mai um 19.00 Uhr
Glück-Auf-Kampfbahn, Siegen – Weidenau



Bei dieser Veranstaltung steht der Teamgedanke und der Spaß an erster Stelle. Auf der schönen Glück-Auf-Kampfbahn wird bei bester Stimmung der Halbstunden-/Stundenlauf mit Musik als Paarlauf ausgetragen. Die Veranstaltung ist ein Angebot im Rahmen der Firmenlauf-Vorbereitung und lässt sich gut in das wöchentliche Lauftraining von Vereinen und Lauftreffs einbauen.

Modus:

Ein Paar (2 Läufer - Kategorie: männlich, weiblich oder mixed) läuft in 30 oder 60 Minuten so weit es kann. Die Läufer eines Paares wechseln sich dabei ab – mindestens nach einer, höchstens nach drei Runden. Ein Läufer muss während des Laufs immer auf der Laufbahn sein.

Das Rundenzählen erfolgt in Eigenverantwortung!

Wertung: Männer/Frauen

Siegerehrung: Die Siegerehrung erfolgt im Anschluss an die Veranstaltung. Die Siegerteams erhalten Pokale. Alle Starter erhalten eine Urkunde.

Startgebühr: Halbstundenlauf: 2,50 €, Stundenlauf: 5,00 €
gemeldete Firmenläufer zahlen keine Startgebühren!

Anmeldung: schriftlich (e-mail, Fax, Online) bei :anlauf bis zum 12 Mai.

Am 13. Mai bis 18.45 auf der Glück-Auf-Kampfbahn.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung und behalten uns vor ein Starterlimit festzulegen.

Umkleidemöglichkeiten: VFB – Sportheim

Verpflegung: Wasser & Tee während und nach dem Lauf.

Bewirtung: (Grillwürstchen, Krombacher u.a.) durch den VFB Weidenau

Infos & Anmeldungen: www.anlauf-siegen.de



[Ergebnisse aus 2019 gibt es hier \(Hyperlink\)](#)