

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

Termine

Samstag , 6. August 2022

Ort

Bezirkssportanlage Merheimer Str. 265,
50733 Köln- Nippes

Startzeiten (Zeitfenster):

17:00 Uhr

für alle Läuferinnen die weniger als 10.000m (10km) und Läufer die weniger als 11.000m (11km) erreichen können

18:30 Uhr (Toplauf)

für alle Läuferinnen die mehr als 10.000m (10km) und Läufer die mehr als 11.000m (11km) erreichen können

Startberechtigte

Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Startgelder:

Jugendlauf (mind. 800m) und bis 18 Jahre :	8.00 €
Stundenlauf:	12.00 €

Anmeldung und weitere Informationen:

Online: <https://time-and-voice.com/de/running/stundenlauf-koeln-2022/anmeldung>

Die Online- Voranmeldungen sind bis 01.08.2022 möglich.

E- Mail: leichtathletik-in-nippes@gmx.de

Nachmeldungen

Diese sind ab dem 02.08.2022 bis am Veranstaltungstag grundsätzlich nur online möglich. Taggleiche Nachmeldungen können schriftlich eingereicht werden. Nachmeldezettel werden zur Verfügung gestellt.

Allgemeines Regelwerk:

Zur Veranstaltung gilt die tagesaktuelle Coronaschutzverordnung des Landes NRW. Es wird um gegenseitige **Rücksichtnahme** und **Achtsamkeit** gebeten und bei **Erkältungssymptomen** bitten wir auf einen Start freiwillig zu verzichten.

Die **Rundenzählung** wird mittels elektronischen Rundenprotokolls erstellt. Dazu erhalten alle Teilnehmer eine Startnummer mit integriertem Transponder am Startband. Der jeweilige Lauf wird durch akustische Signale gestartet und beendet. Das Signal am Ende wird eine Minute vorher durch ein Vorseignal (Pfeiff) angekündigt. Beim Erklingen des letzten Signals (Glocke) muss die Zielmatte am Bogen oder die gegenüberliegende Kontrollmatte noch überlaufen und damit der Stundenlauf beendet werden. Diese Mehrleistung wird als Zeitzuschlag im Ergebnis mit ausgewiesen.

Überholungen haben auf den Nachbarbahnen der Innenbahnen zu erfolgen. Beim Überholvorgang ist der/die zu überholende Läufer/ Läuferin nicht zu behindern. Diese haben Vorrang. Das bedeutet, dass einen Nebeneinanderlaufen auf der Innenbahn nicht gestattet ist, wenn es sich nicht um einen Überholvorgang handelt. Das Aus- und Einscheren hat, vor allem auch bei der Verpflegungsstelle, mit großzügigem Abstand zu erfolgen.

Startnummernausgabe:

Die persönlichen **Startnummern** können in einer Liste am Veranstaltungstag eingesehen werden. Die Startnummern werden am Ballfangzaun des Kunstrasenplatzes hinter dem Eingang zur Laufbahn aufgehängt. Hier kann jeder seine Startnummer am Startband entnehmen. Sicherheitsnadeln sind nicht nötig, können aber mitgebracht werden.

Verpflegungsstelle:

Jeder Teilnehmer kann für seine **Verpflegung** selbst sorgen. Hierzu werden in der Verpflegungszone auf der Laufbahn Tische aufgestellt. Dort können die speziell gekennzeichneten Behältnisse selbständig abgestellt werden. Es wird aber auch eine Verpflegung vom Veranstalter zur Verfügung gestellt. Die zur Verfügung gestellten Becher sind sofort nach dem Benutzen über die aufgestellten Behälter zu entsorgen. Die Verpflegungszone ist gehend zu betreten und die Getränke sind im Stehen einzunehmen. Beim Weiterlaufen ist darauf zu achten, dass keiner bei seiner Fortbewegung behindert wird.

Umkleidekabinen. Duschen und WC:

Die **Umkleidekabinen** und **Duschen** können nur dann genutzt werden, wenn sich darin nicht zu viele **Personen** aufhalten. Die **Außentoiletten** sind ebenfalls geöffnet. Für die Hygiene- und Abstandswahrung ist jeder selbst verantwortlich.

Siegerehrung, Ergebnislisten und Urkunden

Eine **Siegerehrung** findet unter Beachtung der am Tage der Veranstaltung gültigen Coronaschutzverordnung NRW im Vereinsjugendheim der TFG Nippes statt. Die **Ergebnislisten** werden unmittelbar nach der Veranstaltung ausgehangen und 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.**