

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 jeder Teilnehmer*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. Die Teilnehmer*innen, welche beim letzten Signal die Ziellinie überlaufen haben, können die Runde noch beenden. Im Ziel bekommen dieses einen Zeitzuschlag gutgeschrieben. Sollte zwischen zwei Teilnehmer*innen eine Rundengleichheit zu Stande gekommen sein, 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** muss der/die Startläufer*in 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 Teilnehmer*in hat grundsätzlich für seine **Verpflegung** selbst zu sorgen. Hierzu werden in der Verpflegungszone Tische aufgestellt. Dort können die speziell gekennzeichneten Behältnisse selbständig abgestellt werden. Es wird aber auch eine Notverpflegung vom Veranstalter zur Verfügung gestellt. Die zur Verfügung gestellten Becher sind sofort nach dem Benutzen über die aufgestellten Behälter zu entsorgen. Die Verpflegungszone ist nach dem Verlassen der Laufbahn nur gehend zu betreten und die Getränke sind im Stehen und mit Abstand zueinander auf- und einzunehmen. 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 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.

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.