

Burggrafenlauf 2023 als Trainings-Wettkampf



Liebe Freunde des Burggrafenlaufes,
wie angekündigt findet unsere geliebte Traditionsveranstaltung weiterhin statt. Zwar in einfacherer Ausführung, aber mit dem gleichen sportlichen Geist.

Eingeladen sind ALLE Sportler, ob Vereinsmitglied oder einfach nur Laufbegeisterter.

Lasst uns ein schönes Lauffest feiern! Bringt bitte Wechselkleidung mit. Nach dem Zieleinlauf bieten wir zur Stärkung Würstchen, Kaffee und Kuchen.

Die Getränkeversorgung übernimmt der Verein, die Beköstigung wird gespendet. Wir freuen uns über eine angemessene Spende mit der wir die Oelder Tafel unterstützen.

Folgender Ablauf ist geplant:

Am 18. März treffen wir uns um 14.00 Uhr im Gaßbachtal in Stromberg. Wir laufen gemeinsam ein.

Der gemeinsame **Start zum Halbmarathon erfolgt um 14.30 Uhr.**

5 und 10 km-Läufer starten um 15.00 Uhr.

Diese Vorgabe ist eine Empfehlung. Wer mag kann jederzeit „seinen Lauf“ beginnen und läuft so lange und so viele Runden wie er mag.

Achtung: Jeder stoppt seine Laufzeit selber. Wer mag, trägt diese in eine ausliegende Liste ein. Diese Liste veröffentlichen wir auf der Homepage.

Das Motto ist: GEMEINSAM TRAINIEREN und GEMEINSAM SPAß HABEN!

Es gibt nicht viele, aber doch ein paar Regeln, die bitte unbedingt von jedem zu beachten sind:

- 1) Wir laufen auf öffentlichen Straßen und Wegen. Dementsprechend ordnen wir uns der Straßenverkehrsordnung unter, um eine Gefährdung der eigenen und anderer Personen auszuschließen.
- 2) Nebeneinanderlaufen bitte nur dort, wo genügend Platz ist und es die Streckengegebenheit hergibt. Gerade wenn schnellere Läufer von hinten heraneilen, bitten wir um beiderseitige Rücksicht.
- 3) Dies ist eine Trainingseinheit. Jeder startet für sich und auf sein eigenes Risiko.

Verpflegung: Im Bereich Start/Ziel können wir uns in jeder Runde mit Wasser, Tee und Cola versorgen.

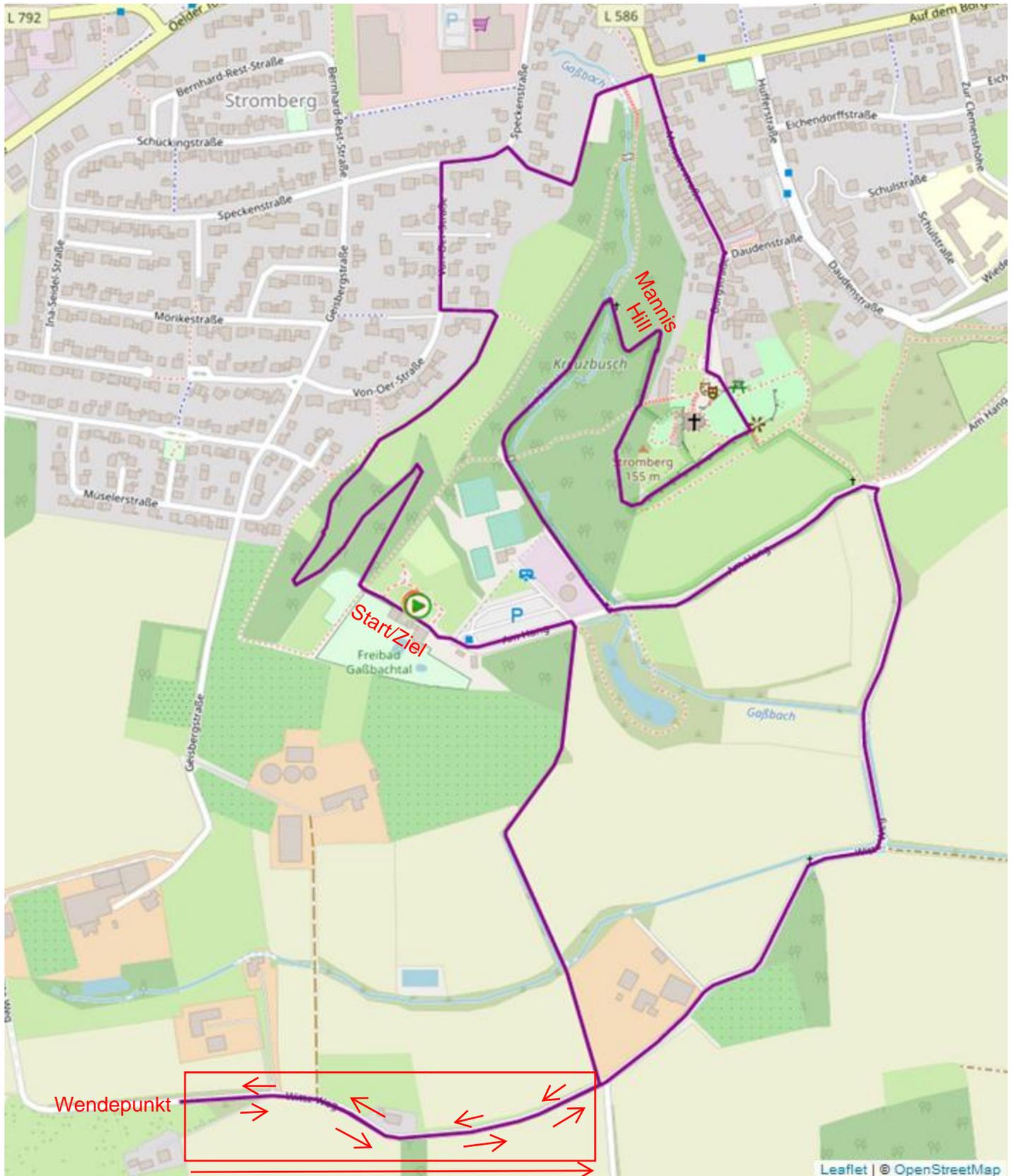
Wir freuen uns auf eine tolle Laufveranstaltung.

Euer TrainerTeam Dienstagsgruppe

Laufrunde



Achtung: Einstich zum Wendepunkt nur erste Runde Halbmarathon!



Dieses Teilstück nur Halbmarathon!
Nur in der 1. Runde!