

## Ausschreibung

# **Cathys Lauf-Challenge** **8. Juli 2023**

Unsere Lauf-Challenge ist von dem bekannten "Backyard Ultra" abgeleitet und somit wird es zur Challenge für uns Hobbyläufer und den gesamten Lauftreff. Auch Staffel können hier an den Start gehen.

## **Der Lauf gegen Zeit und Schweinehund** **Was ist dein Limit?**

**Wie oft gehst du an den Start? Wie viele Runden läufst du?**

Ziel der Challenge ist es, möglichst viele Runden zurückzulegen. Im Kampf gegen Zeit und Schweinehund immer wieder am Start zu stehen und noch eine weitere Runde zu laufen. Vielleicht sogar eine Runde mehr als alle anderen! Dabei geht es nicht darum, wie schnell eine Runde gelaufen wird, sondern wie oft diese geschafft wird. Wie viele Runden lässt dein Schweinehund dich laufen?

Folgende Regelungen gelten für Cathys Lauf-Challenge:

### Die Regeln:

- die Challenge findet in der Zeit von 7:00 bis 19:00 Uhr statt, wobei die erste Runde um 7:00 Uhr gestartet und letzte Runde vor 19:00 Uhr beendet sein muss (alle Läufer müssen zur ersten Runde anwesend sein)
- die vorgegebene Laufrunde ist die "Rausdorf-Runde" mit ca. 6,4 km (überwiegend Asphalt; Komoot-Link folgt)
- zu jeder vollen Stunde wird am Start/Ziel - Bereich neu gestartet
- damit eine Runde zählt, muss diese innerhalb einer Stunde zurückgelegt werden - auch die zuletzt gelaufene Runde
- gestartet wird abwechselnd gegen oder mit dem Uhrzeigersinn, die Richtung wird vorgegeben und muss eingehalten werden
- die Läufer müssen pünktlich am Start stehen, damit sie an der nächsten Runde teilnehmen können
- es ist nicht möglich, eine Runde auszusetzen
- legt ein Läufer die Runde in weniger als einer Stunde zurück, kann die verbliebene Zeit für Ver- und Entsorgung genutzt werden
- die Strecke darf nur für eine Notdurft verlassen werden (und dies nur im Notfall, da im Start/Ziel eine Toilette zur Verfügung stehen wird)
- persönliche Assistenten oder Hilfsmittel sind nicht erlaubt; auch von Begleitern der Veranstaltung oder der Presse darf keine Hilfe angenommen werden;
- die Teilnehmer dürfen sich gegenseitig nicht behindern
- die Challenge ist nach 12 Stunden beendet, es können also maximal 12 Runden gelaufen werden
- Verbleibt ein Läufer, der mindestens eine Runde mehr als alle anderen zurückgelegt hat, wird dieser als "Last Man Standing" und Sieger der Veranstaltung gekürt / gleiche Regelung gilt bei den Läuferinnen
- bei Gleichstand gewinnt, wer das Ziel in der letzten Runde als Erster erreicht hat
- Sonderregelungen für Zweier- und Dreierstaffeln

### **Staffel-Sonderregelungen:**

Die Lauf-Challenge kann als Zweier oder Drei-Staffel absolviert werden. Hierfür gelten die gleichen Regelungen wie für die Einzelläufer. Zusätzlich gilt:

- *die Staffelteilnehmer laufen in wiederkehrender, festgelegter Reihenfolge. Eine Änderung der Reihenfolge ist nicht zulässig (Bsp. 3er Staffel: Läufer 1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, 2, 3)*
- *die Reihenfolge ist mit der Anmeldung anzugeben*
- *alle Staffelteilnehmer müssen vom Anfang der Veranstaltung bis zum Ende der Staffel-Teilnahme anwesend sein*
- *schafft ein Teilnehmer die vorgegebene Runde nicht innerhalb einer Stunde oder verlässt ein Teilnehmer die Veranstaltung, darf der nächste Läufer nicht an den Start gehen*

### **Zeitplan:**

#### **6:15 - 6:30 Uhr Startunterlagenausgabe und Check Inn (Corbekstr. 7a , Witzhave)**

Pünktlichkeit ist wichtig! Also kommt rechtzeitig!

Parkplätze stehen NICHT zur Verfügung. Bitte haltet den Start/Ziel- Bereich frei und parkt etwas weiter entfernt. Es handelt sich um ein Wohngebiet: parkt bitte so, dass Nachbarn ihre Eingänge und Ausfahrten nutzen können und ein Rettungswagen jederzeit durch die Straße fahren kann. Nehmt gern einen kleinen Fußweg in Kauf, um zum Start zu kommen.

6:45 Uhr offizielle Einweisung

#### **7:00 Uhr erster Start**

alle weiteren Starts zur vollen Stunde; gerade Stunde gegen den Uhrzeigersinn, ungerade Stunde im Uhrzeigersinn

#### **19:00 Uhr Zielschluss**

#### **19:10 Uhr Siegerehrung & Urkundenausgabe**

früher ausgeschiedene Teilnehmer erhalten ebenfalls erst nach Zielschluss ihre Urkunden

19:45 Uhr Veranstaltungsende

### **Veranstalter**

Cathys Training  
Cathrin Korffmann  
Personal Training & Lauftraining  
Corbekstraße 7a, 22969 Witzhave

[www.cathys-training.de](http://www.cathys-training.de)  
[info@cathys-training.de](mailto:info@cathys-training.de)

Tel. 01795313779

### **Veranstaltungsgelände:**

**Cathys Training (Privatgelände)  
Corbekstr. 7a, 22969 Witzhave**

### **Teilnehmer:**

Teilnehmen kann jeder Hobbyläufer oder Freizeitathlet, der sich die Belastung zutraut und gesund ist. Die Teilnehmer erklären sich mit der Anmeldung und den AGB von Cathys Training mit dieser Ausschreibung einverstanden.

### **Max. Teilnehmerzahl:**

15 Einzelläufer, 2 x 3er Staffeln, 2 x 2er Staffeln  
Die Startplätze werden nach Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

### **Kosten/Leistungen:**

- Schweiß, Mut, Kampflust
- Siegerehrung, Urkunden

Alle Teilnehmer werden für ihre Leistung belohnt und erhalten nach Beendigung der Lauf-Challenge eine Urkunde mit den erlaufenden Runden. Dabei werden nur vollständig gelaufene Runden i.S. der o.g. Regelungen gewertet.

### **Versorgung & Verpflegung**

Es gilt eine Selbstversorgung: Getränke und Essen werden mitgebracht und können vor Ort gelagert werden. Die Liegewiese im Garten steht zur Erholung zur Verfügung. Die Pipi-Lounge wird ganztägig geöffnet sein, bitte nicht drängeln.

### **Anmeldung:**

Anmeldung per Mail oder WhatsApp bis spätestens 05.07.2023.  
Vor- und Nachnamen (für den Urkundendruck) und Email-Adresse angeben.  
Staffelteilnehmer und Reihenfolge bei der Anmeldung angeben.  
Die Teilnehmerplätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.  
Mail: [anmeldung@cathys-training.de](mailto:anmeldung@cathys-training.de)  
WhatsApp: 0179 5313 779

### **Wertung & Beendigung der Challenge:**

Eine Missachtung der oben genannten Regelungen führt zur Beendigung der Challenge mit entsprechender Wertung. Es gibt kein DNF. Gewertet wird die letzte Runde, die innerhalb einer Stunde gelaufen wurde.

### **Haftung**

Der Veranstalter haftet nicht bei eventuell auftretenden Schäden, die sich während der Challenge zugezogen werden. Auch bei Verlust von Gegenständen oder Wertsachen während des Laufs wird keine Haftung übernommen. Die Challenge wird freiwillig und auf eigene Verantwortung durchgeführt. Die Teilnehmer fühlen sich sowohl körperlich als auch geistig gesund und verpflichten sich bei plötzlichen Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen jeglicher Art die Veranstaltung selbstständig abubrechen. Auf Grund von gesetzlichen Beschränkungen, z.B. durch eine Pandemie, sind Änderungen in Ablauf und Umfang bis hin zur Absage der Veranstaltung möglich.

### **Und das Wichtigste überhaupt:**

Ziel der Veranstaltung: maximalen Spaß in maximal 12 Stunden.  
Bitte gute Laune mitbringen!