

## Ausschreibung

# **Cathys 90 Minuten Challenge Adventslauf 2023**

Advent, Advent - schneller ist, wer rennt...

Dieses Jahr tragen wir den Adventslauf bei Cathys Training im Rahmen einer 90 Minuten Challenge als Abschlusslauf des aktuellen Laufkurses aus.

Die 90 Minuten Challenge findet am Samstag, den 9. Dezember 2023, statt.

Natürlich freuen wir uns über Teilnehmer aus dem Lauftreff sowie alle Walking- und Lauffreunde.

Gelaufen wird auf einer 1,5 km – Runde mit naturbelassenem Untergrund (Asphalt kann ja jeder :-))

Jeder Teilnehmer misst seine gelaufenen Kilometer mittels Laufuhr oder Lauf-App.

## 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 Leistungsdiagnostik- und Laufzentrum  
Gut Heinrichshof 12, 22969 Witzhave**

## Ablauf:

**Samstag, 9. Dezember 2023**

**9:00 – 9:30 Uhr Startunterlagenausgabe und Check Inn am Laufzentrum**

*Parkplätze stehen am Laufzentrum zur Verfügung.*

**09:45 Uhr gemeinsames Erreichen des Startbereichs an der Laufstrecke**

*ca. 400 m Fußweg, ggf matschig.*

*Eigenverpflegung bitte selbstständig transportieren.*

**10:00 Start Cathys 90 Minuten Challenge**

**11:30 Uhr Zielschluss**

**12:00 Uhr Siegerehrung mit anschließendem Gruppenfoto und Veranstaltungsende**

## 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.

Teilnehmen können Läufer und (Nordic) Walker. Alle Nordic Walker müssen hintereinander laufen, um nachfolgende Teilnehmer nicht zu behindern.

**Max. Teilnehmerzahl: 35**

Bei Erreichen der Max-Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung nur noch nach Absprache möglich.

### **Kosten/Verpflegung:**

Kosten: 5,00 €

Keine Verpflegung, bitte eigene Getränke mitbringen

**Das Startgeld sowie weitere Spenden werden zu 100 % an „Sport für ALLE“ in Trittau gespendet. Hierbei handelt es sich um eine Sportgruppe für Menschen mit und ohne Behinderung, die gemeinsam unter dem Motto „Sport für alle – Stormarner Vereine leben inklusiven Sport“ trainieren. Das Projekt wird durch den TSV Trittau und der Hermann Jülich Werksgemeinschaft betreut.**

### **Strecke und Wertung**

Gelaufen wird auf einer naturbelassenen 1,5 km Runde.

Gelaufen wird gegen den Uhrzeigersinn. Die Strecke darf nur für eine Notdurft verlassen werden (und dies nur im Notfall, da am Laufzentrum eine Toilette zur Verfügung stehen wird).

Es handelt sich um einen öffentlichen Weg, sodass anderen Verkehrsteilnehmern und Fahrzeugen ist Platz zu machen.

Nordic Walker müssen hintereinander laufen, um nachfolgende Teilnehmer nicht zu behindern.

Nachfolgenden Läufern und Walkern, die überholen wollen, ist in jedem Fall Platz zu machen (Natürlich auch Läufer untereinander). Schnelle Läufer links (Innenbahn), langsamere Läufer / Walker rechts (Außenbahn).

Jeder Teilnehmer misst seine gelaufene Strecke mittels Laufuhr oder Lauf-App und kann die erreichten Kilometer am Ziel dem Schiedsrichterteam zeigen.

Schummeln und Täuschungsversuche sind *unsportlich*, verletzen unser Vertrauen und führen zur Disqualifikation.

Jeder ordnungsgemäße gemeldete Teilnehmer erhält eine Medaille und eine Urkunde.

Die ersten Läufer und Walker erhalten Sachpreise.

Ergebnislisten werden nach Veranstaltungsende bereinigt zur Verfügung gestellt.

### **Anmeldung:**

Anmeldung per Mail oder WhatsApp + Zahlung der Startgebühr bis spätestens 6.12.2023.

- Vor- und Nachnamen angeben (für den Urkundendruck)
- bitte Laufen oder (Nordic)Walken angeben (Für das Ranking wichtig!)

Teilnehmerplätze werden nach Reihenfolge der Anmeldung/Zahlung vergeben.

Anmeldung an [anmeldung@cathys-training.de](mailto:anmeldung@cathys-training.de) oder an WA an 0179-5313779.

### **Vorzeitiges Ausscheiden:**

Bei vorzeitigem Ausscheiden wird kein Ergebnis geführt. Teilnehmer ohne Ergebnis können keine Medaillen und Urkunden bekommen.

### **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.

Der Lauf 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 den Lauf abzubrechen.

**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: Spaß

Bitte gute Laune mitbringen!