Ausschreibung

Cathys Lauf-Challenge **29. Mai 2025**

Unsere Lauf-Challenge ist von dem bekannten "Backyard Ultra" abgeleitet und somit wird es zur Challenge für uns Hobbyläufer und den gesamten Lauftreff.

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 Langschläfer

Langschläfer-Sonderregelungen:

Die Lauf-Challenge kann als Langschläfer absolviert werden. Hierfür gelten oben genannte Regelungen sowie zusätzlich folgende Sonderregelungen:

- *Der Einstieg in die Challenge beginnt um 12:00 Uhr, wobei die erste Runde um 12:00 Uhr gestartet und die letzte Runde vor 19:00 Uhr beendet sein muss (alle Langschläfer müssen zur ersten Runde um 12:00 Uhr anwesend sein)*
- *Es gibt keine gesonderte Wertung für Langschläfer, es besteht kein Anspruch auf den Sieg oder „Last Man Standing“ der Challenge*

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

10:45 Uhr -10:58 Uhr Startunterlagenausgabe und Check Inn für Langschläfer (Corbekstr. 7a, Witzhave, Infos siehe 6:15 Uhr)

11:45 Uhr - Einweisung für Langschläfer

12:00 Uhr – Start und Integration für Langschläfer

19:00 Uhr Zielschluss

19:10 Uhr Siegerehrung & Urkundenausgabe

früher ausgeschiedene Teilnehmer erhalten ebenfalls erst nach Zielschluss ihre Urkunden

Der Zielschluss wird vorgezogen, wenn keine Läufer mehr auf der Strecke sind; Das Veranstaltungsende wird angepasst.

19:45 Uhr Veranstaltungsende

Veranstalter

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

www.cathys-training.de
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 Läufer

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

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 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: maximalen Spaß in maximal 12 Stunden.

Bitte gute Laune mitbringen!