Alemannia Paarlauf 2023

- spannend, fordernd, außergewöhnlich -
30 min Puls rauf und runter

Unser Paarlauf, den wir nun schon seit über 20 Jahren ausrichten, ist jedes Mal ein ganz besonderes Lauferlebnis. So freuen wir uns, ihn in diesem Jahr nach längerer Pause endlich wieder anbieten zu können. Wie gewohnt übergibt man am Ende einer Runde (400m) den Staffelstab an seinen Partner. Schluss ist nach 30 min. Das Paar mit den meisten Laufmetern gewinnt. Der besondere Reiz liegt in der Abwechslung und dem Laufen als Paar.

Termin 2024:
Mi., 18. September
Aktualisierte Ausschreibug folgt.

Veranstalter:
TSV Alemannia Aachen – Leichtathletik
http://leichtathletik-alemannia.de/

Termin und Ort:
Mi., 13. Sept. 2023 ab ca. 17:00 h

Waldstadion Aachen
I.-Rote-Haag Weg
52076 Aachen

Meldungen und Startgebühren:
Online-Meldungen bis 10. Sept. 2023
unter https://my.raceresult.com/252072/
Startgebühr: 5 € (d.h. 10 € pro Paar)

Nachmeldungen am Veranstaltungstag
bis ca. 30 min vor dem jeweiligen Start.
Dann 7 € pro Starter (d.h. 14 € pro Paar)

Zeitplan und Wertungsklassen:

17:30 h	JEDERMANN 1
18:20 h	JEDERMANN 2
19:10 h	ELITE Männer: 10 km in 40 min oder 5 km in 18 min Frauen: 10 km in 45 min oder 5 km in 22 min
20:00 h	JEDERMANN 3

Ergebnisse und Ehrungen:
Geehrt werden aus jedem Lauf das erste Paar männlich, das erste Paar weiblich und das erste Paar mixed.

Sämtliche Ergebnisse dann auf unserer Webseite mit persönlicher Urkunde zum Download für alle Teilnehmer.

Weitere Infos:
http://leichtathletik-alemannia.de/

Regeln: Pro Lauf werden max. 20 Paare zugelassen. Jedes Paar versucht, innerhalb der vorgegebenen Zeit so viele Runden wie möglich zu laufen. Gewonnen hat das Paar, welches am Ende die längste Strecke zurückgelegt hat. Von jedem Paar ist immer nur ein Läufer auf der Strecke. Der Wechsel erfolgt innerhalb der markierten Wechselzone durch Übergabe des Staffelstabs. Ein Läufer darf auch mehrere Runden hintereinander laufen.

Änderungen vorbehalten