



Ausschreibung

#PSKLockDownLauf & #PSKLockDownLauf_Virtuell



#PSKLockDownLauf

Zeitraum:	ab Montag 21.12.2020 bis Sonntag 10.01.2021
Start/Ziel	PSK Gelände "Zur Südstadt" Ettlinger Allee 3, 76199 Karlsruhe
Zeitraum:	täglich von 08:00 Uhr bis 17:00 Uhr die Startnummern können vor Ort, kontaktlos abgeholt werden
Teilnahme- bedingungen:	Die aktuellen Corona Regelungen sind einzuhalten "Sport und Bewegung an der frischen Luft ausschließlich alleine, mit einer weiteren nicht im selben Haushalt lebenden Person oder mit Angehörigen des eigenen Haushalts."
Teilnahmegebühr:	5 € pro Teilnehmer für den gesamten Zeitraum
Teilnehmer-Shirt:	für 12 € kann bei der Anmeldung ein Teilnehmershirt erworben werden (<i>dieses wird euch nach der Veranstaltung zugeschickt</i>)
Laufstrecke:	Es gibt eine markierte 5 km Laufrunde. Ein GPX File ist auf Komoot ersichtlich https://www.komoot.de/tour/293269749
Wertung:	Es wird eine Online Ergebnisliste für jede Distanz geben
Preise:	Unter allen Teilnehmern verlosen wir Preise unserer Unterstützer und Sponsoren
Meldeschluss:	Meldungen sind bis zum Ende der Veranstaltung möglich
Sonstiges:	Wir stellen hier die Infrastruktur zu Verfügung! Somit habt ihr die Gelegenheit Eigenverantwortlich diese Distanz(en) zu laufen und ein Ergebnis zu liefern. Wann und wie oft ihr lauft, entscheidet ihr. Den genauen Ablauf beider Wettbewerbe erhaltet ihr nach der Anmeldung via E-Mail.

VERANSTALTER

Post Südstadt Karlsruhe e.V.
Ettlinger Allee 9
76199 Karlsruhe
psk@post-suedstadt-ka.de

ANMELDUNGEN / ORGANISATION

Post Südstadt Karlsruhe e.V.
Abteilung Triathlon
Ettlinger Allee 9
76199 Karlsruhe
triathlon@post-suedstadt-ka.de

Anmeldung unter

<https://my.raceresult.com/163244/participants?lang=de>

Weitere Auskünfte über das Event bekommt ihr per Mail
triathlon@post-suedstadt-ka.de

Post Südstadt Karlsruhe e.V. Abteilung Triathlon Ettlinger Allee 9 76199 Karlsruhe
triathlon@post-suedstadt-ka.de



Ausschreibung

#PSKLockDownLauf & #PSKLockDownLauf_Virtuell



#PSKLockDownLauf_Virtuell

Zeitraum:	ab Montag 21.12.2020 bis Sonntag 10.01.2021
Ort:	all over the world
Zeitraum:	rund um die Uhr
Teilnahmebedingungen:	Die aktuellen Corona Regelungen sind einzuhalten Es ist auch möglich die Strecke Indoor zu laufen, z.B. Zwift. Hierfür ist ein Bild der Einheit notwendig in der auch die Schrittfrequenz zu sehen ist
Weiteres:	Für die Ergebniswertung benötigt ihr eine GPS Lauf Uhr oder eine Lauf App, mit der ihr die gelaufene Strecke und Zeit tracken könnt. Nach eurem Lauf könnt ihr über den „Änderungslink“ welchen ihr mit der Anmeldung bekommen habt die Daten hochladen. Benötigt werden: die Zeit, das Datum und ein Bild der Daten
Strecke:	es wird drei Strecken zur Auswahl geben 5 km; 10 km; 15km; 20 km
Teilnahmegebühr:	pro Strecke 5 € pro Teilnehmer für den gesamten Zeitraum
Teilnehmer-Shirt:	für 12 € kann bei der Anmeldung ein Teilnehmershirt erworben werden (<i>dieses wird euch nach der Veranstaltung zugeschickt</i>)
Wertung:	Es wird eine Online Ergebnisliste für jede Distanz geben
Preise:	Unter allen Teilnehmern verlosen wir Preise unserer Unterstützer und Sponsoren
Meldeschluss:	Meldungen sind bis zum Ende der Veranstaltung möglich
Sonstiges:	Den genauen Ablauf beider Wettbewerbe erhaltet ihr nach der Anmeldung via E-Mail.

VERANSTALTER

Post Südstadt Karlsruhe e.V.
Ettlinger Allee 9
76199 Karlsruhe
psk@post-suedstadt-ka.de

ANMELDUNGEN / ORGANISATION

Post Südstadt Karlsruhe e.V.
Abteilung Triathlon
Ettlinger Allee 9
76199 Karlsruhe
triathlon@post-suedstadt-ka.de

Anmeldung unter

<https://my.raceresult.com/163244/participants?lang=de>

Weitere Auskünfte über das Event bekommt ihr per Mail
triathlon@post-suedstadt-ka.de