



Auf der Finnenbahn des Fitness-Parcours Norenberg



Bei dieser speziellen
Plausch-Stafette laufen
Frauen, Männer, Jugendliche und Ältere
miteinander und gegeneinander.

Mittwoch, 13. Mai 2020

Bei sehr vielen Anmeldungen müssen einige
Gruppen am Donnerstag starten.

Norenberg – Stundenlauf

Es ist eine Stafette. Ein Team besteht aus 4 Personen, von denen während einer Stunde immer eine unterwegs ist. Nach jeder Runde erfolgt ein Wechsel. Jedes Gruppenmitglied muss mindestens 5 Runden absolvieren, die andern Runden können beliebig verteilt werden.

Wie viele Runden werden in einer Stunde absolviert?

Boni:

- Für zwei Frauen im Team gibt es eine Runde. Vier Frauen erhalten zwei Runden.
- Für zwei Jugendliche im Alter von 12 Jahren oder jünger gibt es eine Runde.
- Durchschnittsalter: 40 Jahre = 2 Runden 50 Jahre = 3 Runden 60 Jahre = 4 Runden

Die Boni können kumuliert werden,

z.B. 4 Frauen mit einem Durchschnittsalter von 40 Jahren erhalten 4 Runden Boni.

Kategorien:

- **Vereine** Alle Läuferinnen sind Mitglieder des gleichen Vereins.
- **Familien** Alle Läufer/innen kommen aus der gleichen Familie (aus allen Generationen erlaubt).
- **Offen/Plausch** Die Gruppenzusammensetzung ist offen, z.B. auch für Firmengruppen.

Kontrolle

Wir vertrauen auf die Ehrlichkeit der Teilnehmenden.
Um den organisatorischen Aufwand gering zu halten,
sind wir auf die Mithilfe der Teams

Anmeldung

Wird die Anmeldung über das Formular

Wegen dem Corona-Virus ist der Stundenlauf abgesagt.

Startzeiten

Die Familien starten zwischen 16.00 und 18.00 Uhr,
die andern ab 18.00 Uhr. Es sind gleichzeitig einige
Gruppen am Laufen. Angemeldete Gruppen erhalten
die Startliste und weitere Informationen.

Festwirtschaft

Die IG Fitness-Parcours Norenberg führt bei der
Blockhütte eine kleine Festwirtschaft.

Auskunft: Peter Künzle 071 – 931 34 42

mit folgenden Angaben:

1. Name der Gruppe
2. Kategorie
2. Vorname, Name d. Leiter/in
Die Namen der andern Gruppenmit-
glieder + Boni-relevante Angaben
(z.B. Alter) müssen erst am Lauf
notiert werden.
3. E-Mail-Adresse, Telefon-Nummer
4. Start möglich ab Uhr
5. Bemerkungen, z.B. Wunsch Startzeit