



Gmünder 12-Stunden DRK-Lauf

**Achtung neue Laufstrecke
und Mattenzeitnahme!**

**Am 24. Mai 2014
8 bis 20 Uhr
15. Gmünder 12 Stunden
DRK-Lauf
mit 6 Stundenlauf-Wertung
beim**



12 STUNDEN SCHWIMMEN*INDOOR-CYCLING*LAUFEN



Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V.



Schwäbisch Gmünd

Der DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e.V. und die DJK Sportgemeinschaft Schwäbisch Gmünd e.V. laden am Samstag den 24. Mai 2014 zum 16. Gmünder 12-Stunden-DRK-Lauf ein.

Auf einer neuen Rundstrecke von 2,464 km (offiziell vermessen) führt, die Strecke rund um das Bud Spencer Bad. Der Lauf ist Teil des



12 STUNDEN SCHWIMMEN*INDOOR-CYCLING*LAUFEN

Bei dieser Challenge werden für Einzelstarter und Staffeln ein 12 Stunden-Schwimmen, ein 12 Stunden-Indoor-Cycling-Marathon und der Gmünder 12 Stunden-DRK-Lauf angeboten.

Es besteht auch die Möglichkeit, alle drei Disziplinen im Rahmen eines Triathlons (jede Disziplin eine Stunde lang. Bitte beachtet Extraausschreibung) anzugehen.

Natürlich kann sich jeder Bewegungswillige außerhalb der Wertungen im selbst gewählten Umfang an den einzelnen Disziplinen versuchen.

Teilnehmerinfos für den Lauf

Teilnehmen können **Mannschaften:**
Mit **beliebig vielen Läufer/innen** –
(Teamwertung 2)

Es kann nach jeder Runde gewechselt werden.
Jede Mannschaft garantiert eine Spende von 1,-Euro pro gelaufenen Kilometer

Mit **bis zu 12 Läufer/innen (6 beim 6 Std.-Lauf)** –
(Teamwertung 1)

Gewechselt wird nur zur halben oder vollen Stunde.
Es können einzelne Läufer/innen auch länger oder mehrmals laufen. Der Endbeitrag (mindestens 12/6 Std.-Lauf, 100,-/50,- Euro) wird nach dem Lauf in Rechnung gestellt. Teams die von Sponsoren unterstützt werden, können diese auch entsprechend bewerben.

Einzelläufer/innen die 12/6 Stunden laufen spenden direkt (oder durch einen Sponsor 1,- Euro/Runde) mindestens 45,-/ 25,- Euro.

Startunterlagen:

Startunterlagenausgabe und Meldeschluss ist von 6:00-7:00 Uhr im Startbereich.

Start ist im Bud Spencer Freibad (im Osten von Schwäbisch Gmünd der Ausschilderung folgen)

Die **Laufstrecke** ist eine 2,4 Kilometerrunde auf Straße und Gehweg. Ca. 200 Meter führt die Strecke über die Liegewiese des Freibades. Der größte Teil liegt unter Bäumen und im Wald.

Zeitnahme erfolgt über ein Mattensystem

Anmeldung Einzelläufer/innen Gmünder-12-Stunden-DRK-Lauf 2014

Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Lauf ausreichend trainiert habe und körperlich gesund bin. Ich bin einverstanden, dass ich aus dem Rennen genommen werde, wenn ich Gefahr laufe mich gesundheitlich zu schädigen.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Geburtstag: _____

6 Std.-Wertung männlich 12 Std.-Wertung weiblich

Bestzeit: _____ Wann: _____

Wo: _____

Verein: _____

Sponsor: _____

Unterschrift: _____

Die Startgebühr (45,-/ 25,- Euro) ist bei der Abholung der Startunterlagen bar zu zahlen. Die Abrechnung über einen Sponsor erfolgt über Rechnung.

Anmeldung Mannschaften Gmünder-12-Stunden-DRK-Lauf 2014

6 Std.-Wertung 12 Std.-Wertung

Teamwertung 1
(mit bis zu 12 bzw. beim 6-Stundenlauf bis zu 6 Läufer/innen mit Wechsel alle 30 oder 60 Min.)

Teamwertung 2
(beliebig viele Läufer/innen und Wechsel)

Mannschaftsname: _____

Ansprechpartner/in:

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Sponsor: _____

Unterschrift: _____

Der Startbeitrag von 1,- € pro Kilometer (mindestens 12/6 Std.-Lauf, 100,-/50,- €) wird nach dem Lauf in Rechnung gestellt.

Anmeldung bitte senden an:

Ludwig Bertram
DRK Kreisverband Schwäbisch Gmünd e. V.
Weißensteinerstr.40 73525 Schwäbisch Gmünd

l.bertram@drk-gd.de

oder per Onlineanmeldung unter:

www.gmuender12stundenlauf.de



Ein Benefizlauf zu Gunsten der

