

01.03.2023 – 31.03.2023 Virtueller rcs Lauf

5 km / 10 km

Ablauf (1)

1.) Du läufst zwischen 01.03.23 und 31.03.23 die von uns markierte 5 km Runde (5 km Lauf → eine Runde, 10 km Lauf zwei Runden) und nimmst diesen Lauf mit einer gps-Uhr oder einem Handy mit geeigneter App (z.B. STRAVA) auf.

2.) Du sendest eine Email mit deinem Namen, einem Screenshot von der gelaufenen Strecke/Zeit und deine Wertung/Kategorie (siehe nächste Seite) an cashier@rcs-team-rot.de (gelaufene Strecke und Zeit muss ersichtlich sein).

3.) Dein Ergebnis erscheint in der Ergebnisliste auf unserer Website (www.rcs-team-rot.de/events/2023/rcs-10k-5k-virtuell/).

4.) Nach dem 31.03.23 werden die Sieger bestimmt und die Ergebnisliste veröffentlicht.

Du kannst die Strecken mehrmals laufen und einreichen, dein bestes Ergebnis wird auf der Ergebnisliste aufgenommen. Ferner kannst du deinen Lauf auch in Haslach starten, der markierte Start-/Zielpunkt wird dadurch zum Wendepunkt und der markierte Wendepunkt zum Start-/Zielpunkt.

Ablauf (2)

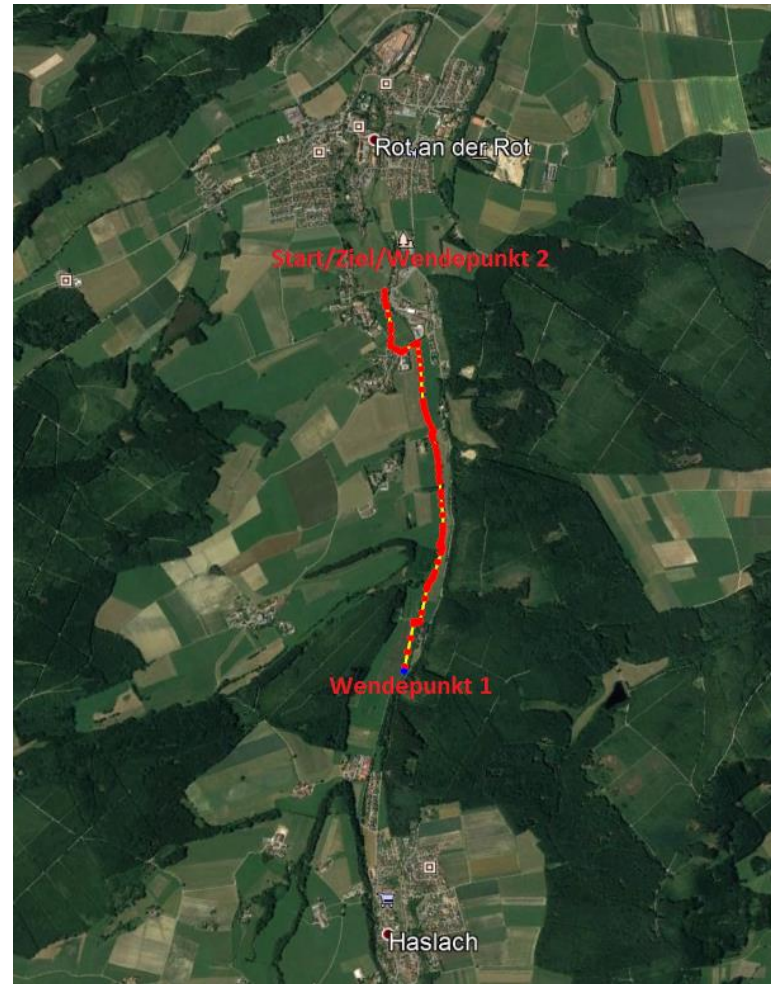
Es wird folgende Wertungen geben:

- 5 km männlich/weiblich
- 5 km männlich/weiblich U18 (Jahrgang 2005, 2006, 2007)
- 5 km männlich/weiblich U15 (Jahrgang 2008, 2009, 2010)
- 5 km männlich/weiblich U12 (Jahrgang < 2010)
- 5 km männlich/weiblich Walking/Gehen
- 10 km männlich/weiblich
- 10 km männlich/weiblich U18 (Jahrgang 2005, 2006, 2007)
- 10 km männlich/weiblich U15 (Jahrgang 2008, 2009, 2010)
- 10 km männlich/weiblich U12 (Jahrgang < 2010)
- 10 km männlich/weiblich Walking/Gehen

Mit Einsendung deiner Ergebnisse erklärst du dich damit einverstanden, dass dein Name, Jahrgang und deine Zeit auf unserer Website und im Roter Mitteilungsblatt veröffentlicht werden.

Strecke (1)

Die Strecke verläuft auf dem Radweg am Bach zwischen Rot und Haslach.

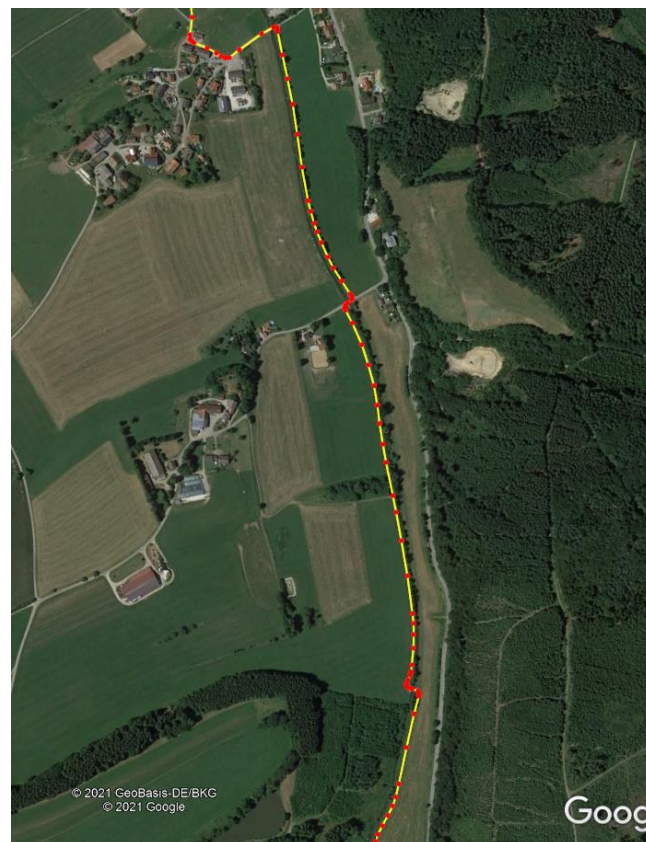


Strecke (2)

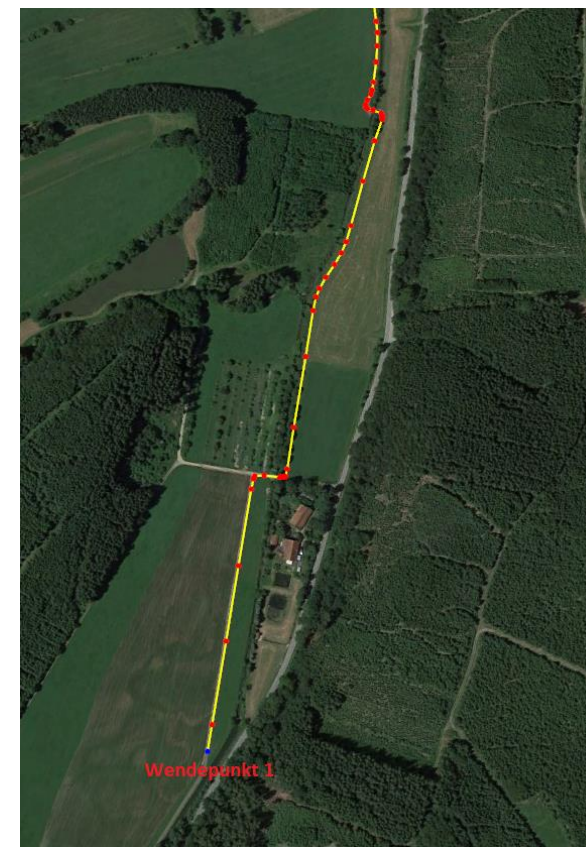
Abschnitt 1



Abschnitt 2



Abschnitt 3



Strecke (3)

Start/Ziel befindet sich an der Brücke zwischen der Haslachstraße 11 und Haslachstrasse 15 und sollte wie auf folgendem Bild markiert sein:



Anmerkung: Beim 10 km Lauf muss an dieser Stelle beim ersten Erreichen umgedreht werden und die Strecke nochmals gelaufen werden.

Strecke (4)

Der Wendepunkt befindet sich auf dem Radweg kurz vor Haslach und sollte wie auf folgendem Bild markiert sein:



Anmerkung: Beim 10 km Lauf ist diese Stelle zweimal Wendepunkt.

Es ist ausdrücklich erwünscht dass auch nicht Vereinsmitglieder bei unserem Lauf mitmachen.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer. Viel Spass!

Euer rcs-team-rot e. V.