

**Am 22. August (Samstag) ist der große Tag: 11:30 Uhr Treff** in der Start-/Ziel-/Wechsel-zone: Ausgabe der Startnummern

**12 Uhr** Gruppenfoto,

**12:15 Uhr Start aller Teams.**

Die nach Teams und dann nach Vornamen geordnete Tabelle zeigt an, in welchem Team, welches Tempo (und Distanz) und welche Runden (gemäß unseres Vorschlags) du läufst.

Name	Tempo	Team	o1	o2	o3	o4
Katrin D.	05N	Bäkepark	✓			
Oliver	05N	Bäkepark		✓		
Pamela	05N	Bäkepark		✓		
Simon	05N	Bäkepark	✓			
Vanessa	05N	Bäkepark	✓			
Astrid	05G	Birkbusch	✓			
Elisa	15G	Birkbusch	✓	✓	✓	
Hanna	10G	Birkbusch		✓	✓	
Madlen	05G	Birkbusch		✓		
Sabine	05G	Birkbusch			✓	
Bernd	20M	Böfflamott	✓	✓	✓	✓
Christian	20M	Böfflamott	✓	✓	✓	✓
Giuliano	20M	Böfflamott	✓	✓	✓	✓
Ralf	20M	Böfflamott	✓	✓	✓	✓
Alexandra	10G	Daland		✓	✓	
Jessica	10G	Daland		✓	✓	
Mary	05G	Daland	✓			
Mustafa	05G	Daland		✓		
Stefan	05G	Daland	✓			
Anja T.	10M	Drake	✓	✓		
Elena	15M	Drake		✓	✓	✓
Kathrin D.	10M	Drake		✓	✓	
Sascha E.	10M	Drake			✓	✓
Sebastian	05M	Drake	✓			

Name	Tempo	Team	o1	o2	o3	o4
Detlef	20M	Kirschblüte	✓	✓	✓	✓
Hermann	20M	Kirschblüte	✓	✓	✓	✓
Ineke	20M	Kirschblüte	✓	✓	✓	✓
Jan	20M	Kirschblüte	✓	✓	✓	✓
Emine	05G	Klingsohr	✓			
Florina	05G	Klingsohr			✓	
Nicole	10G	Klingsohr	✓	✓		
Tina	05G	Klingsohr		✓		
Tobias	10G	Klingsohr		✓	✓	
Verena	05G	Klingsohr	✓			
Alexander	10M	Königsberg			✓	✓
Frank	15M	Königsberg		✓	✓	✓
Holger M.	05M	Königsberg			✓	
Kai	10M	Königsberg	✓	✓		
Martin	10M	Königsberg	✓	✓		
Thorsten	05M	Königsberg	✓			
Anja B.	10M	Wismar	✓	✓		
Dieter	10M	Wismar			✓	✓
Katrin E.	15M	Wismar		✓	✓	✓
Marion M.	10M	Wismar	✓	✓		
Mirjam	10M	Wismar	✓	✓		

Die „Team-Startnummern“ sind hier gezeigt: Bei Euren individuellen Startnummern sind natürlich dann die jeweiligen Felder so ausgefüllt, wie in der Tabelle oben angegeben.



**Die Regeln:** Die Laufstrecke, und damit eine Runde, ist 5 km lang. 20, 15, 10 oder 5 km entsprechen 4, 3, 2 oder 1 Runde(n). Die fünf M-Teams werden in 4 „Team-Runden“ insgesamt eine „Team-Distanz“ von 50-80 km laufen; drei G-Teams werden in 3 Team-Runden 35 oder 40 km laufen; und ein N-Team wird in 2 Team-Runden insgesamt 25 km laufen.

Wer 15 km als Distanz gewählt hat, läuft diese Strecke in 3 individuellen Runden; wer 10 km gewählt hat, läuft die Strecke nur zweimal; wer 5 km gewählt hat, läuft nur 1 individuelle Runde.

Die gewählte Distanz kann gesplittet werden – sie muss nicht an einem Stück gelaufen werden: 10-km-LäuferInnen können ihre individuellen 2 Runden innerhalb der 3 G-Team-Runden oder 4 M-Team-Runden verteilen und können beispielsweise Runde 1 laufen, dann eine Runde pausieren und schließlich Runde 3 laufen und kämen so auf 10 km. Ähnliches gilt für 15-km-LäuferInnen in einem M-Team.

Für jedes Team haben wir einen Vorschlag für die individuelle Runden-Verteilung gemacht, wie in der Tabelle oben ersichtlich ist. Dieser kann jedoch bei der Ausgabe der Startnummern abgeändert werden, solange in jeder Runde mindestens 2 LäuferInnen eines Teams gleichzeitig laufen.

LäuferInnen eines Teams müssen alle die aktuelle 5-km-Runde beendet haben, bevor die nächste Runde für das Team gelaufen wird. Grundsätzlich wird innerhalb eines Teams immer auf die gleichzeitig aktiven LäuferInnen am Start / Ziel gewartet, bevor eine neue Runde startet.

Hier noch die zwei Video-Versionen der Ziehung/Auslosung der Team-Teilnehmer vom Samstag, 8. August um 11 Uhr:

- Das **erste** Video zeigt die vollständige Ziehung und dauert **23:35 Minuten**;
- Das **zweite** Video zeigt Anfang und Ende der Ziehung und dauert **5:26 Minuten**.