

Anti-Corona-Lauf 2021 (Update)

Samstag, 28. August (Der große Tag): 9:30 Uhr beim Start/Ziel: Ausgabe der „Startnummern“, 10 Uhr Gruppenfoto, 10:15 Uhr Start aller Teams.

Die nach Teams und dann nach Vornamen geordnete Tabelle zeigt an, in welchem Team, welches Tempo (und Distanz) du läufst. Nachmeldungen sind noch bis Dienstag (24. August) möglich.

Name	Tempo	Team
Heike	05N	Bäkepark
Liane	05N	Bäkepark
Pam	05N	Bäkepark
Simon	05N	Bäkepark
Vanessa	05N	Bäkepark
Emine	05G	Birkbusch
Gökhan	05G	Birkbusch
Katrin	05G	Birkbusch
Madlen	05G	Birkbusch
Sonja R.	05G	Birkbusch
Christian K.	20M	Böfflamott
Hermann	20M	Böfflamott
Jan	20M	Böfflamott
Sascha E.	20M	Böfflamott
Bianca N.	05G	Daland
Holger	05G	Daland
Mustafa	05G	Daland
Ogi	05G	Daland
Stefan B	05G	Daland

Name	Tempo	Team
Dieter	10M	Drake
Frank	15M	Drake
Friederike	10M	Drake
Simone	10M	Drake
Stefan W.	10M	Drake
Ineke	20M	Kirschblüte
Peter	20M	Kirschblüte
Ralf	20M	Kirschblüte
Sebastian P.	20M	Kirschblüte
Alexander	05M	Klingsohr
Anneli	10M	Klingsohr
Kai	10M	Klingsohr
Marion M.	10M	Klingsohr
Mirjam	10M	Klingsohr
Anja B	10M	Königsberg
Denise	10M	Königsberg
Elena	15M	Königsberg
Martin	05M	Königsberg
Alexandra	05M	Wismar
Anja T.	05M	Wismar
Jessica	10M	Wismar
Kathrin D.	10M	Wismar
Sebastian G.	15M	Wismar

Die Startnummern werden erst nach der Zielung erstellt: Wie im Vorjahr hat jedes Team seine eigene Farbe, die Felder im Muster des Designs 2020 sind (von links nach rechts):

- Team-Name: „Böfflamott“;
- Individuelle Distanz (km): „20“;
- Name: „Jupiter“;
- Tempo: „M“;
- Ringe für die individuelle Runden-Verteilung: „○○○○“.



Die Teams: Gemäß der von Euch gewählten Distanzen (20, 15, 10 und 5 km) wurden neun Teams von 3, 4 oder 5 Läufer*innen nach dem gewählten Tempo (M, G, N) zusammengestellt. Die Laufstrecke, und damit eine Runde, ist 5 km lang, 20, 15, 10 oder 5 km entsprechen daher 4, 3, 2 oder 1 Runde(n). Fünf M-Teams werden in 4 „Team-Runden“ insgesamt eine „Team-Distanz“ von 45-80 km laufen; zwei G-Teams werden in 3 Team-Runden 30 km laufen; und ein N-Team wird in 2 Team-Runden insgesamt 25 km laufen.

Die Regeln: 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.

Die individuelle Runden-Verteilung können die Teams selbst nach der Ausgabe der „Startnummern“ festlegen und mit Filzstift auf ihren Startnummern markieren. Auch die individuellen Distanzen können noch abgeändert werden, solange die Gesamtdistanz für das Team nicht kleiner wird.

Läufer*Innen 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 Läufer*Innen am Start / Ziel gewartet, bevor eine neue Runde startet.