

Die 4. Treppen Challenge findet in diesem Jahr aus bekannten Gründen reduziert statt. Ohne Zuschauer und max. eine Begleitperson pro Läufer/in.

Infos zum Lauf:

291 Treppen, 43 Höhenmeter, 100 Meter lang.

Alle Kategorien werden über zwei Läufe ausgetragen. Die langsamere Zeit kommt in die Wertung.

Streckenrekorde bei den Frauen (47.68) und bei den Männern (40.91) werden mit Sonderpreisen belohnt.

Gestartet wird alleine, das Intervall wird ca. 1-2 Minuten betragen. Die Erholungszeit zwischen dem 1. und dem 2. Lauf beträgt mindestens 20 Minuten. Eigene Stoppuhren dürfen während den beiden Läufen nicht benutzt werden. Im Zielgelände halten sich nur Personen auf, welche soeben das Ziel erreicht haben, oder Organisatoren. Begleitpersonen und Teilnehmer vor oder nach dem Rennen, welche den Mindestabstand zu anderen nicht einhalten können, tragen bitte eine Hygienemaske.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.



Kategorien

In diesem Jahr mit beschränkter Teilnehmerzahl!

SH Jugendlaufcup Sprint (verkürzte Strecke) Start 10 Uhr, Siegerehrung um 11 Uhr

Kostenlos, dank AROVA HALLEN und der Cilag

JAM	weiblich	Jg. 03-04	(2/3 der Treppe)
JBM	weiblich	Jg. 05-07	(2/3 der Treppe)
SIA	weiblich	Jg. 08-10	(1/2 der Treppe)
SIB	weiblich	Jg. 11 und jünger	(1/2 der Treppe)
JAK	männlich	Jg. 03-04	(2/3 der Treppe)
JBK	männlich	Jg. 05-07	(2/3 der Treppe)
SA	männlich	Jg. 08-10	(1/2 der Treppe)
SB	männlich	Jg. 11 und jünger	(1/2 der Treppe)



REDY Sport Sprint, Startzeiten von 12-14 Uhr

Fr. 5.-, bitte bei der Startnummer Ausgabe passend in die Kasse werfen

- A** Frauen Jahrgänge 2002 und älter
- C** Herren Jahrgänge 2002-1981
- D** Herren Jahrgänge 1980-1971
- E** Herren Jahrgänge 1970 und älter



AROVA Treppen Challenge

20. September 2020



Anmeldungen für Teilnehmer und Betreuer bis 13. September per Email an: s.gojkovic@gmx.ch
oder per Post an: Sascha Gojkovic, Hindergartenstrasse 15, 8447 Dachsen.

Teilnehmer

Name:

Wohnort:

Vorname:

Kategorie:

Geb. Datum:

Verein/Team:

Email:

Telefon:

Betreuer

Name:

Vorname:

Telefon:

