

# Der Dingelstädter Frühlingslauf 2021 - individuell

Jeder für sich aber doch alle gemeinsam.

Aufgrund des immer noch geltenden Lockdowns und dem damit verbundenen Verbot von öffentlichen Sportveranstaltungen, haben wir uns dazu entschlossen, den Dingelstädter Frühlingslauf im Fernwettkampf auszutragen. Das heißt: jeder startet individuell auf unserer Laufstrecke, dem Kanonenbahnradweg.

Im Startbereich werdet ihr ein Banner vom Frühlingslauf vorfinden. Dort kann dann jeder – egal ob vor oder nach dem Lauf - ein Selfie (mit Startnummer) schießen und dieses auf unserer Seite hochladen. Auf dem Radweg befindet sich alle 500m weiße Markierungen, nach jedem Kilometer stehen zusätzlich noch die Kilometer über der weißen Markierung. So, ist eine perfekte Orientierung und Temposteuerung möglich. Die Wendepunkte sind mit „WP“ und der jeweiligen Streckenlänge direkt auf dem Weg gekennzeichnet. Zusätzlich stellen wir auch Schilder auf. Bitte nutzt aber vorrangig die Markierung auf dem Weg, da wir nicht sicherstellen können, dass die Markierungsschilder nicht verschoben oder entfernt wurden.

## Das Programm:

Der Zeitraum für den Frühlingslauf ist vom 27.3.21 6:00 Uhr bis 11.4.21 20:00 Uhr.

Strecken: 5km, 10km, Halbmarathon

Wertung: Einzellauf- und Powerwertung (alle 3 Distanzen als Gesamtwertung: 5+10+HM)

Das Team/die Mannschaft mit den meisten Starts erhält einen Pokal.

Es gibt auf jeder Strecke eine Gesamt und Altersklassenwertung.

Anmeldung: die Anmeldung erfolgt ab 20.3. auf: <https://www.dingelstaedter-fruehlingslauf.de/>

Die Urkunden können ab 12.4. auf unserer Seite heruntergeladen werden.

Der/die Gesamtsieger\*in der Powerwertung erhält einen Pokal, der am 25.9. beim Herbstlauf überreicht wird.

Regeln: Jeder Starter muss sich an die zum Zeitpunkt des Starts geltenden Corona Verordnungen halten. Um in die Wertung zu kommen, müssen die Strecken im Zeitraum vom 27.3.21 bis 11.4.21 gelaufen werden. Bei Verdacht auf Betrug wird der Läufer aus der Ergebnisliste gestrichen. Die Zeiten können mit Sportuhr auf unsere Seite hochgeladen werden. Aber auch ein Foto der Uhr mit der Laufzeit kann uns zugesendet werden. Die Ergebnisliste wird am 11.4. um 20:00 Uhr veröffentlicht.

Lauffreunde Eichsfeld e.V.

**DINGELSTÄDTER FRÜHLINGSLAUF**  
individuell  
27.3.-11.4.2021

START / ZIEL  
BAHNÜBERGANG /  
KANONENBAHNRADWEG

LAUFFREUNDE  
EICHSFELD e.V.

WWW.DINGELSTAEDTER-FRUEHLINGSLAUF.DE

pro sports.zona heipa Falk-Wedekind.de edlich\* zuhause. GLORIUS FENSTER+TÜREN GÜNTHER! www.guenther-automobile.de THOR TEAG WERBETECHNIK BECKER VR-Bank Mitte eG