

Zeig der Treppe den Meister und nimm an der 3. Treppen Challenge in Flurlingen teil, oder komm als Zuschauer und unterstütze alle Teilnehmer, wenn sie kurz vor dem Ziel im roten Bereich laufen.



Infos zum Lauf:

291 Treppen, 43 Höhenmeter, 100 Meter lang

Alle sind willkommen, es warten sechs Erwachsenen- und acht Juniorenkategorien auf eure Anmeldungen. Auf alle Kinder wartet eine Finisher- Medaille!

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

Streckenrekorde bei den Frauen (49.69) und bei den Männern (41.59) werden mit Sonderpreisen belohnt.

Kantons-Duell zwischen Schaffhausen und Zürich. Welche Sportler holen mehr Podestplätze und somit auch den Überraschung-Preis für ihren Wohnkanton?

(1. Platz = 3 Pkt., 2. Platz = 2 Pkt., 3. Platz = 1 Pkt.)



Startzeiten

Ab 09.45 Startnummernausgabe
 10.15 SH Jugendlaufcup Sprint
 11.15 Redysprint Erwachsene
 12.30 Siegerehrung

Offizielles Training
 Freitag, 6. Sept. 18.30 Uhr



AROVA Treppen Challenge

15. September 2019



Teilnehmer Infos:

Bitte mindestens 30 Minuten vor deinem ersten Start bei der Startnummernausgabe eintreffen. Gestartet wird alleine, das Intervall wird je nach Teilnehmerzahl ca. 30 Sekunden betragen. Die Erholungszeit zwischen dem 1. und dem 2. Lauf beträgt mindestens 20 Minuten. Eigene Stoppuhren dürfen während den beiden Läufen nicht benutzt werden. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Kategorien:

SH Jugendlaufcup Sprint (verkürzte Strecke)

JAM	weiblich	Jg. 02-03	(2/3 der Treppe)
JBM	weiblich	Jg. 04-06	(2/3 der Treppe)
SIA	weiblich	Jg. 07-09	(1/2 der Treppe)
SIB	weiblich	Jg. 10 und jünger	(1/2 der Treppe)
JAK	männlich	Jg. 02-03	(2/3 der Treppe)
JBK	männlich	Jg. 04-06	(2/3 der Treppe)
SA	männlich	Jg. 07-09	(1/2 der Treppe)
SB	männlich	Jg. 10 und jünger	(1/2 der Treppe)

REDY Sport Sprint

- A Frauen Jahrgänge 2001-1980
- B Frauen Jahrgänge 1979 und älter
- C Herren Jahrgänge 2001-1980
- D Herren Jahrgänge 1979-1970
- E Herren Jahrgänge 1969 und älter
- F Fun! Sieger wird, wer bei einem der beiden Läufe am nächsten an die 90 Sek läuft

Aktion
Wenn du dir bis am 18.8.19 bei **REDY SPORT** einen Laufschuh kaufst,
kannst du dich gleich im Laden kostenlos für den Lauf anmelden.

Anmeldungen bis 8. September per Email an: s.gojkovic@gmx.ch oder per Post an: Sascha Gojkovic, Hindergartenstrasse 15, 8447 Dachsen.

Die Anmeldung gilt erst nach Überweisung der Teilnehmerkosten von 15.- für Erwachsene, **für die Junioren ist der Lauf kostenlos**, wenn die Anmeldung bis zum **18. August** eintrifft.

Nachmeldungen (5 Fr.- zusätzlich) werden bis 45 min vor dem Start entgegengenommen.

Überweisung an Sascha Gojkovic, Postfinance : CH74 0900 0000 8738 5813 7.

Name: Wohnort:

Vorname: Kategorie:

Geb. Datum: Verein/Team:

Email:

