

4. Bären Run 01.10.2023 // Teilnehmerinformationen

Liebe Teilnehmer des 4. Bären Runs,

wir freuen uns, Euch am 01.10. in Seligenthal zum 4. Bären Run begrüßen zu dürfen.

Heute möchten wir Euch mit dieser Mail einen kurzen Überblick über die wichtigsten Themen geben.

Die Teamkapitäne möchten wir bitten, die Infos und die beigefügten Unterlagen an das gesamte Team weiterzugeben.

Informationen und Hinweise:

1. Anreise / Parken:

Parkplätze stehen kostenfrei und in ausreichender Menge an der folgenden Adresse zur Verfügung (siehe auch Lageplan):

Gothaer Straße 114

98593 Floh-Seligenthal

In der Ortslage und an wesentlichen Kreuzungen sind Wegweiser zu den Parkplätzen zu finden.

Die Parkplatzeinweisung erfolgt durch die eingesetzten Ordner. Der Zugang zum Veranstaltungsgelände erfolgt über das Gewerbegebiet am Hundsrück und den Mommelstein-Radweg bis zum Sportplatz. Der Weg ist entsprechend ausgeschildert.

Bitte die Anweisungen der Ordner beachten.

2. Ablauf:

Samstag 30.09.2023: 09:00 – 12:00 Uhr Abholung der Startunterlagen
an der Sporthalle Seligenthal

Sonntag 01.10.2023: 07:30 – 11:00 Uhr Abholung der Startunterlagen
an der Sporthalle Seligenthal

10:00 Uhr Start 18 km

10:10 Uhr Start 12 km – Startgruppe 1

10:15 Uhr Start 12 km – Startgruppe 2

11:10 Uhr	Start 6 km – Startgruppe 1
11:15 Uhr	Start 6 km – Startgruppe 2
11:20 Uhr	Start 6 km – Startgruppe 3
11:25 Uhr	Start 6 km – Startgruppe 4
11:30 Uhr	Start 6 km - Startgruppe 5
11:35 Uhr	Start 6 km – Startgruppe 6
11:40 Uhr	Start 6 km – Startgruppe 7
11:45 Uhr	Start 6 km – Startgruppe 8
11:50 Uhr	Start 6 km – Startgruppe 9
11:55 Uhr	Start 6 km – Startgruppe 10

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt nur gegen Vorlage der unterschriebenen Einverständniserklärung bei minderjährigen Startern.

Die Startunterlagen können einzeln oder auch gesammelt von einem Teammitglied in Empfang genommen werden.

Sofern die Startnummern gesammelt abgeholt werden, bringt bitte die Meldebestätigung ausgedruckt oder in elektronischer Form mit.

Auf der Strecke erwarten Euch insgesamt 22 Hindernisse, welche es zu überwinden gilt. Die Hindernisse werden durch ein oder mehrere Helfer abgesichert. Sofern ein Hindernis nicht überwunden werden kann, ist auf Anweisung des Ordners eine Strafrunde oder eine entsprechende Übung zu absolvieren.

Auf der Strecke stehen insgesamt 2 Verpflegungspunkte (Getränke) zur Verfügung. Für die 12 km und 18 km steht im Bereich des Durchlaufes eine weitere Verpflegungsmöglichkeit (Essen + Getränke) bereit.

Die Siegerehrung findet unmittelbar im Anschluss der Veranstaltung statt. Es erfolgt eine **Altersklassen-Wertung**. Geehrt werden je Altersklasse die Plätze 1-6! Zusätzlich erfolgt die Ehrung des **größten Teams** und des Teams mit den **coolsten Teamnamen**.

Alle Besucher haben die Möglichkeit, das Renngeschehen an der Strecke zu verfolgen. Alle wesentlichen Punkte sind in kürzester Zeit fußläufig zu erreichen. Am Sportplatz halten wir für alle Teilnehmer, Besucher und Gäste ein vielfältiges Angebot an Getränken und Speisen bereit.

3. Allgemeine Regeln:

- a. Der gekennzeichnete Weg darf nicht verlassen werden. Insbesondere das Auslassen von Hindernissen und unsportliches Verhalten führt zum Wertungsausschluss.
- b. Allen Anweisungen der Ordner ist Folge zu leisten. Eine Missachtung führt zur Disqualifikation.
- c. Alle Teilnehmer unter 18 Jahren müssen eine Einverständniserklärung des/der Erziehungsberechtigten vorlegen.
- d. Alle Teilnehmer können sich gegenseitig unterstützen, um ein Hindernis zu überwinden.
- e. Das Mitführen von Stöcken oder ähnlichen Gegenständen sowie das Tragen von Spikes oder Stollenschuhen ist nicht gestattet.
- f. Das Laufen mit Hunden während des Wettkampfes ist nicht gestattet.
- g. Spaß haben ist ausdrücklich erwünscht! 😊

4. Allgemeines:

Sofern es Euch möglich ist, nutzt die Möglichkeit der Startnummernausgabe am Samstag in der Sporthalle in Seligenthal.

Parkplätze stehen Euch am Samstag direkt an der Sporthalle zur Verfügung.

Ummeldungen sind nur noch an der Startnummernausgabe am 30.09.2023 möglich!

... übrigens, wusstet Ihr schon ...

.. über das Bonusprogramm der **AOK Plus** habt Ihr die Möglichkeit, eure Teilnahme am Bären Run in bare Münze umzuwandeln.

Über die Plus Leistungen könnt ihr die Teilnahmegebühr erstattet bekommen. Abhängig von eurem aktuellen Punktestand im Bonusprogramm ist eine vollständige Erstattung möglich. Informationsmaterial dazu erhaltet Ihr im Anhang oder auch vor Ort.

Solltet Ihr noch weitere Fragen haben, freuen wir uns auf eine kurze Mail.

Wir wünschen Euch noch eine gute und verletzungsfreie Vorbereitung. Wir sehen uns dann am nächsten Sonntag 😊

Viele Grüße

Euer Bären Run-Team