

„Runter vom Sofa – raus an die frische Luft“ TVL-Frühlingslaufserie 2025 - 5. Auflage.

Unsere Frühlingslaufserie hat das Ziel, euch runter vom Sofa zu holen, damit ihr euch nach der Winterpause wieder mehr bewegt. Es geht 5 mal auf 5 verschiedenen Strecken in das Umland von Langen. Dabei ist jeweils eine 10 km lange Runde zu absolvieren. Für das Laufen (Rennen, Joggen, Walken, Wandern oder Spazieren) der Runde habt ihr jeweils 13 Tage Zeit. Der Lauf startet an einem Dienstag und endet am Sonntag knapp 2 Wochen später, damit wir den Montag für die Streckenbeschilderung nutzen können. Danach schickt ihr uns eure beste Rundenzeit. Damit habt ihr teilgenommen. Für die Teilnahme an der Endwertung müsst ihr uns für jede Strecke innerhalb von 14 Tagen eine Wertung schicken. Wir schildern die Strecke für euch aus. Die Schilder bleiben knapp 14 Tage an der Strecke stehen (Dienstag bis 2. Sonntag bis 16:30 Uhr). Alternativ könnt ihr die GPS-Daten über die Homepage anfordern.

Wann wollen wir laufen?	Lauft, wann es euch am besten passt. (innerhalb von 2 Wochen) Runde 1: vom 4. Februar bis 16. Februar 2025 Runde 2: vom 18. Februar bis 2. März 2025 Runde 3: vom 4. März bis 16. März 2025 Runde 4: vom 18. März bis 30. März 2025 Runde 5: vom 01. April bis 13. April 2025
Wo wollen wir laufen?	Die jeweiligen Strecken sind auf unserer Homepage veröffentlicht und können per GPS abgerufen werden.
Wer kann mitlaufen?	Jeder kann und soll mitmachen! Ob Wanderer, Walker, Hobby-Sportler oder ambitionierter Läufer/Triathlet.
Muss ich mich anmelden?	Ja, bitte auf unserer Homepage https://www.tv-langen-triathlon.de/fruehjahrslauf-2025/
Kosten	10€ TVL Abteilung Triathlon IBAN: DE67 5065 2124 0026 1327 53 Verwendungszweck: Laufserie und NAME

Triathlon im TVL



Kontakt

- ☎ (+49) 6103 26400
- 🌐 www.tv-langen-triathlon.de
- ✉ iris.keppeler@tv1862-langen.de
- 📍 Friedrich-Ludwig-Jahn-Platz 1
63225 Langen, Hessen

Sprechzeiten

- ☑️ Dienstag 09:00 – 12:00 Uhr
- ☑️ Mittwoch 15:30 – 19:30 Uhr
- ☑️ Donnerstag 18:15-19:15 Uhr

Sportstätten

- ☑️ Georg Sehring Halle, Berliner Allee 91
TV Halle, Friedrich-Ludwig-Jahn-Platz 1

Geschäftsführender Vorstand TVL

Kai Forst, Volker Neiß, Maren Schlegler,
Michael Schäfer, Rainer Greunke

Unsere Abteilungsleitung

Iris Keppeler, Telja Krug, Carsten Schaumburg
(Vorstand-Team), Rainer Löffler (Finanzen),
Christine Schäfer (Schriftf.)

Gibt es eine Wertung?

Ja! Wenn Ihr in die Wertung wollt, müsst ihr euch auf der Homepage registrieren. **Immer die Links auf der Homepage verwenden.** Hier werdet Ihr geführt abgefragt - sei es für die Anmeldung oder für das Rückmelden der Zeiten. Ihr könnt ein Bild (Strecke / Zeit / Datum) der Lauf- Uhr, oder einer Lauf-App oder nur die Zeiten der jeweiligen Woche senden.

Mailadresse: challenge@tv1862-langen.de

Kann ich etwas gewinnen?

Im Startgeld erhalten ist das Grillen und die Getränke bei der Siegerehrung am 25.04.2025 und die Altersklassen–Preise, sowie die Aufnahme der Zeiten auf der Homepage.

Ermittelt werden die Sieger der Altersklassen für alle fünf Läufe:

Voraussetzung: die Zeiten müssen auch mit Bild (**Strecke / Zeit / Datum**) der Lauf-Uhr oder einer Lauf-App dokumentiert werden.

Es müssen 10km sein, Toleranz -0,1km.

Altersklassen

AKL 17-35 M/W Platz 1-3 (alle 5 Strecken absolviert)

AKL 36-50 M/W Platz 1-3 (alle 5 Strecken absolviert)

AKL 51-65 M/W Platz 1-3 (alle 5 Strecken absolviert)

AKL 66-80 M/W Platz 1-3 (alle 5 Strecken absolviert)

Gesamtsieger M/W (alle 5 Strecken absolviert)

Wer nur Zeiten ohne Bild rückmeldet, wird zwar mitgeführt aber kann bei der Siegerehrung keine Platzierung bekommen.

Nach den fünf Läufen wird es eine Siegerehrung im Sportpark TVL geben. Termin 25.4.2024, 18 Uhr

Was muss ich beachten?

Es ist kein Wettkampf im üblichen Sinne, sondern ein persönlicher Wettkampf. Jeder läuft für sich allein, in seinem Tempo, zu einem frei gewählten Zeitpunkt auf eigene Gefahr. Es gibt weder Verpflegung noch Betreuung.

Wieviel Strecken ihr mitläuft, ist euch überlassen, alle Läufe werden registriert. Allerdings kommt ihr nur in die Gesamtwertung, wenn ihr alle 5 Läufe absolviert habt.

Wir übernehmen keinerlei Haftung. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Es erfolgt auch keine Zeitmessung durch uns. Wer seine Zeit gewertet haben möchte, muss sie selbst stoppen oder durch eine Lauf-App etc. nachweisen.

Es ist möglich, jede der Strecken in den 2 Wochen mehrmals zu laufen.

Die Meldung an uns, aber bitte nur einmal.

Bitte lest die Teilnahmebedingungen und Regeln in Ruhe durch.

Noch Fragen?

Mailt uns bitte: challenge@tv1862-langen.de