



## Informationen zum Ablauf

Laufzeitraum: 01.01. - 31.01.2022

Teilnehmer: jeder der Lust auf Bewegung hat

Altersklasse: unbegrenzt

Sportarten: laufen · joggen · walken · gehen

Anmeldung: bis 30.12.2021

auf der TSV-App oder per Mail: [lauf@tsv-friedland-1814.de](mailto:lauf@tsv-friedland-1814.de)

Du erhältst deine Anmeldebestätigung per Mail!

Mit deiner Anmeldebestätigung erhältst du deine Printout-Startnummer.

**Bitte melde dich, wenn keine Veröffentlichung persönlicher Daten gewünscht ist.**

Bei „Friedland bewegt sich“ gibt es nur Einzelanmeldungen. Das bedeutet, dass du sehr gerne auch gemeinsam mit deinen Freunden, Bekannten und Lauftreffs auf die Strecke gehen kannst. Jeder meldet sich jedoch einzeln (mit Name, Vorname, Jahrgang, Mailkontakt) an und lädt auch einzeln seine gelaufenen Kilometer nach dem Lauf hoch.

### Ablauf:

Track dich dabei mit einer beliebigen Running-App über dein Smartphone oder deine GPS-Uhr. Teile uns nach jedem Lauf dein Ergebnis mit! Schicke uns dabei einen Screenshot deiner App oder mache ein Foto deiner Uhr. Du kannst täglich deine erlaufene Strecke bis 18:00 Uhr als Screenshot mit Namen an die [lauf@tsv-friedland-1814.de](mailto:lauf@tsv-friedland-1814.de)

### Medaillen nach dem Lauf

Die Auswertung erfolgt einmal pro Woche als auch als Gesamtwertung für den kompletten Monat. Die Veröffentlichung aller Teilnehmer erfolgt per Mail. Zögere nicht und sichere dir einen der Plätze sowie eine der heiß begehrten limitierten Medaillen für den 1. Friedländer Onlinelauf. Am Ende des Monats werden wir sehen, ob wir gemeinsam virtuell bis zu den Olympischen Winterspielen nach Peking gekommen sind.

### Sicherheit

Nimm ausreichend Wasser bzw. Flüssigkeit für den Lauf mit.

Richte dich nach den aktuellen gesetzlichen Vorschriften hinsichtlich Bewegungsfreiheit und Abstandsregelungen.

Lauf nur mit, wenn du körperlich und gesundheitlich fit bist.

„Friedland bewegt sich“ · Kontakt: [lauf@tsv-friedland-1814.de](mailto:lauf@tsv-friedland-1814.de) · auf Initiative:

