



# Vision Tansania e.V.

Vorsitzende Tatjana Reis  
Steinstraße 3, 67822 Winterborn  
06362 / 994998

[info@vision-tansania.de](mailto:info@vision-tansania.de) - [www.vision-tansania.de](http://www.vision-tansania.de)

## KARIBU SANA 7. Benefizlauf „Laufen für Wasser“

Der Benefizlauf von Vision Tansania „Laufen für Wasser“ wird in diesem Jahr als 24-Stunden-Lauf mit einer anderen Laufstrecke durchgeführt. Es kann auf der neuen Strecke zwischen Samstag 11 Uhr bis Sonntag 11 Uhr gewandert, gelaufen, gejoggt und gewalkt werden, solange Lust, Freude und Kondition reichen. Gezählt werden die gelaufenen Runden, egal wie lange man unterwegs war.

Anmeldungen mit dem Anmeldeformular, per Mail oder am Samstag bis spätestens 1 Stunde vor dem Start!

**Start:** Samstag 21. September 2013, 11.00 Uhr

**Ende:** Sonntag 22. September 2013, 11.00 Uhr

- Teilnahme:** Gruppen-, Staffel- und Einzelläufer/-innen. Es gibt keine Altersbeschränkung! Die Veranstaltung soll ausdrücklich auch Kinder und Jugendliche ansprechen.
- Strecke:** 2.900 m langer flacher Rundkurs auf Waldwegen, 25 Höhenmeter pro Runde - verkehrsfrei und nachts ausgeleuchtet. Eine Stirnlampe wird dennoch dringend empfohlen!
- Rundenzählung:** manuell durch Zähler an der Verpflegungsstelle
- Wertung:**
- \* eine **Staffel** besteht aus 5 Läuferinnen und/oder Läufer. Immer nur einer ist auf der Strecke und übergibt dem nächsten ein Staffelband. Jeder aus der Staffel kann beliebig oft auf die Strecke gehen, so dass eine Staffel auch 24 Stunden lang unterwegs sein kann. Addiert werden die Gesamtkilometer der Staffel am Ende der Veranstaltung, wobei die Einzelleistung aufgelistet wird. Staffelbandübergabe ausschließlich am Zählstand.
  - \* **Einzelläufer/-innen**, die beliebig lange auf der Strecke bleiben können. Addiert werden die gelaufenen Kilometer am Ende der Veranstaltung, getrennt nach Frauen und Männern
- Verpflegung:** Die Läufer/-innen werden am Verpflegungspunkt mit speziell auf die Bedürfnisse von Langstreckenläufern ausgerichtete Nahrung und Getränken versorgt. Individuelle Verpflegung und Betreuung durch eigenen Helfer ist erlaubt und für längere Laufzeiten auch empfohlen, jedoch nur innerhalb der markierten Zone. Dort können Tische und kleine Stände aufgestellt werden.
- Massage:** ein Massagestand wird in der Dr. Heinrich v. Brunck Halle eingerichtet sein.
- Preise:** Sachpreise für die Platzierungen 1 bis 3 in jeder Kategorie, sowie Urkunden für alle Starter. Siegerehrung ist Sonntag ab 12.00 Uhr an der Dr. Heinrich v. Brunck Halle
- Teilnahmegebühr:** Der Lauf ist eine Wohltätigkeitsveranstaltung und kein Wettbewerb. Deshalb wird kein Startgeld erhoben, sondern es kann pro gelaufene Runde ein Betrag von 2,- Euro gespendet werden. Für Einzelläufer/-innen, die mehr als 15 Runden laufen (Marathon), reduziert sich der Betrag auf 1 Euro pro Runde. Für Beträge ab 20,- Euro kann eine Spendenquittung erstellt werden
- Anmeldeschluss:** Für Gruppen und Teams am Freitag, den 13. September 2012. Nachmeldungen an den Lauftagen für Einzelläufer auch während der Veranstaltung jederzeit möglich.
- Schlafen / Sanitär:** In der Dr. Heinrich v. Brunck Halle wird ein Bereich für Schlafsack und Isomatte/Luftmatratze eingerichtet. Toiletten und eine Waschmöglichkeit sind dort vorhanden. Weiterhin stehen Stellplätze für Wohnmobile und Zelte zur Verfügung. Die Dr. Heinrich v. Brunck Halle ist 250 Meter vom Start und der Verpflegungsstrecke entfernt. Duschen sind beim benachbarten Sportverein vorhanden. Ein Shuttle wird eingerichtet.