



Vision Tansania e.V.

Vorsitzende Tatjana Reis
Steinstraße 3, 67822 Winterborn
06362 / 994998

info@vision-tansania.de - www.vision-tansania.de

KARIBU SANA 9. Benefizlauf „Laufen für Wasser“

Der Benefizlauf von Vision Tansania „Laufen für Wasser“ wird in diesem Jahr wieder als 24-Stunden-Lauf auf der 3,4 Kilometer langen Laufstrecke durchgeführt. Zwischen Samstag 12:30 Uhr bis Sonntag 12:30 Uhr kann gewandert, gelaufen, gejoggt und gewalkt werden, solange Lust, Freude und Kondition reichen. Gezählt werden die gelaufenen Runden, egal wie lange man unterwegs war. Nach einer Unterbrechung wird weitergezählt
Anmeldungen per Mail oder am Samstag & Sonntag zu jeder Zeit mit Startnummernvergabe!

Start: Samstag 19. September 2015, 12.30 Uhr

Ende: Sonntag 20. September 2015, 12.30 Uhr

- Teilnahme:** Staffel- und Einzelläufer/-innen. Es gibt keine Altersbeschränkung!
Die Veranstaltung soll ausdrücklich auch Kinder und Jugendliche ansprechen.
- Strecke:** 3.400 m langer flacher Rundkurs auf Waldwegen, 55 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 3 Läuferinnen und/oder Läufer. In jeder Staffel können beliebig viele beliebig oft beliebig lange auf die Strecke gehen. Addiert werden die Gesamtkilometer der Staffel am Ende der Veranstaltung, wobei die Einzelleistung aufgelistet wird. Start und Pausen 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 eigene Tische und kleine Stände aufgestellt werden.
- Massage:** ein Massageraum wird in der Dr. Heinrich v. Brunck Halle an der Laufstrecke eingerichtet sein.
- Preise:** Sachpreise für die Platzierungen 1 bis 3 in jeder Kategorie, sowie Urkunden für alle Starter. Siegerehrung ist Sonntag ab 13.30 Uhr in 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. Bewährt hat sich das „Sponsorenprinzip“: Freunde, Eltern usw. sponsern jede gelaufene Runde!
- Anmeldeschluss:** Mittwoch, den 16. September 2015. Nachmeldungen an den Lauftagen 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.