



## NEU ! FDL VereinsLaufcup

### Laufen

je 2x: 10 km—15 km—20 km

### Walken

Je 2x: 5 km—7,5 km—10 km

5km Kurs auf vereinseigener AIMS-vermessener Strecke  
(virtuell Strecke nach Wahl)

### Zweck des FDL-VereinsLaufcups

Er zielt darauf ab, in Ergänzung zum Training im Rahmen unseres Lauftreffs einen motivierten und kontinuierlichen Formaufbau und dessen Überprüfung höchstmöglich zu unterstützen.

Gleichzeitig soll diese Laufserie unter wettkampfähnlichen Bedingungen auch eine optimale Vorbereitung für etwaige künftig mögliche Laufveranstaltungen ermöglichen.

In diesem Sinne empfehlen wir, möglichst alle Läufe/Walks zu absolvieren !

### Veranstaltungsort - Start/Ziel

Bis zur Aufhebung der Beschränkungen für reale Läufe/Walks läuft/walkt jeder auf einer beliebigen Strecke die jeweils vorgeschriebene Distanz (VIRTUELLE Variante).

REALE VARIANTE: Prater Hauptallee - beim Schranken Stadionbadparkplatz (TP Lauftreff)  
Strecke auf 5km Kurs, AIMS-vermessen und ÖLV-registriert—Bildarstellung siehe unten

### Termine - Distanzen

6 fixe Termine in vorgegebenen Distanzen & Reihenfolge (drei Streichresultate)

Laufen: 10 km - 10 km—15 km—20 km—15 km—20 km

Walken: 5 km—5 km— 7,5 km—10 km—7,5 km—10 km

### Zeitnehmung

VIRTUELLE Variante:

Bitte ein Foto der Uhr oder ein screenshot der App-Aufzeichnung (muss Distanz und Lauf/Walkzeit enthalten) jeweils bis zum darauf folgenden Sonntag senden an:

für absolvierte Läufe an [monika@freunde-des-laufsports.at](mailto:monika@freunde-des-laufsports.at)

für absolvierte Walk an: [walken@freunde-des-laufsports.at](mailto:walken@freunde-des-laufsports.at)

REALE Läufe/Walks: Laufzeiten/Walkingzeiten werden mit der eigenen Uhr ermittelt und unmittelbar nach dem Zieleinlauf der FDL-Organisation bekannt gegeben;

die Lauf/Walkzeiten werden erfasst und auf unserer homepage veröffentlicht

## **Altersklassen L/W, je w/m**

30—40—50—60—70

## **Streichresultate—Ermittlung Endplatzierung**

Die drei (3) zeitbesten Ergebnisse jeder Distanz (Laufen: 1x10km—1x15km—1x20km bzw Walken: 1x5km—1x7,5km—1x10km) werden addiert

## **Anmeldung Vereinscup—Anmeldung Einzelläufe/Walks**

Bis 6. Februar 2021 (für alle Läufe/Walks = Cup) über die homepage—Vereinscup/Anmeldung oder monika@freunde-des-laufsports.at bzw für Walken an walken@freunde-des-laufsports.at

Anmeldungen für einzelne Läufe/Walks kurzfristig nur per E-Mail monika@freunde-des-laufsports.at

## **Nenngeld - Spende**

€ 15,00 für Cup (6 Läufe/Walks)

€ 5,00 für Einzelläufe/Walks

Zahlung auf das Vereinskonto: AT53 3200 0000 1121 3493

## **Begleitung außer Konkurrenz - Vereinsfremde**

Pacemaker oder sonstige Begleitung—wieso nicht ? Nichtmitglieder nehmen jedoch nicht am FDL-Laufcup teil ! (Anerkennung Haftungsausschluss ist unbedingt erforderlich !)

## **Strecke**

5km Runde—AIMS-vermessen und für unseren Verein beim ÖLV registriert;  
Start/Ziel Höhe Schranken Stadionparkplatz/Hauptallee  
Bilddarstellung siehe unten; Strecke wird ausreichend gekennzeichnet

## **Verpflegung**

Nach dem Zieleinlauf Snack/Obst

## **Zwischen- und Endergebnisse**

Werden jeweils auf unserer homepage veröffentlicht/ergänzt

## **Siegerehrung**

Im Anschluss an den letzten Lauf/Walk bei der SportlerOase  
Jede/r Cupteilnehmer/in L/W erhält eine schöne Cup-Medaille im FDL-design  
Die Gesamt- und AK-Platzierten (1 bis 3) erhalten zusätzlich eine Anerkennung.

## **Organisationsinfos**

Monika Tavernaro +43 676 417 20 90; monika@freunde-des-laufsports.at

(Nur für Walken: allgemeine Infos und Zeiterfassung): Helga Plavec; walken@freunde-des-laufsports.at

## Haftung

Die teilnehmenden Vereinsmitglieder anerkennen, dass es sich um eine vereinsinterne Aktion im Sinne eines motivierten Trainings zum Zwecke einer optimalen Vorbereitung für künftige (offizielle) Laufveranstaltungen handelt (KEINE öffentliche Veranstaltung!).

Das Risiko für Verlust, Verletzungen oder Schäden jeglicher Art trifft jedes teilnehmende Vereinsmitglied selbst und kann der Verein für nichts dergleichen, welcher Ursache auch immer, verantwortlich gemacht werden. Insbesondere ist jede/r TeilnehmerIn für ihren/seinen ausreichenden Gesundheits- und Trainingszustand verantwortlich.

## ACHTUNG—Mindestteilnehmerzahl !

Aus verständlichen Gründen können wir den FDL-Vereinscup nur ab einer Mindestteilnehmerzahl von 30 durchführen.

Daher: bitte macht zahlreich mit—es gibt nur zu gewinnen dabei, wie wir meinen ...

## Termine

<b>Termin I — VIRUTELL !</b> Laufen 10 km—Walken 5 km	<b>SA 13. Februar 2021</b>	<b>Zeit und Ort nach Wahl</b>
<b>Termin II — VIRUTELL !</b> Laufen 10 km—Walken 5 km	<b>SA 27. Februar 2021</b>	<b>Zeit und Ort nach Wahl</b>
<b>Termin III — VIRUTELL !</b> Laufen 15 km—Walken 7,5 km	<b>SA 6. März 2021</b>	<b>Zeit und Ort nach Wahl</b>
<b>Termin IV (voraussichtlich REAL)</b> Laufen 20 km—Walken 10 km	<b>SA 27. März 2021</b>	<b>09:00 Uhr</b>
<b>Termin V</b> Laufen 15 km—Walken 7,5 km	<b>SA 17. April 2021</b>	<b>09:00 Uhr</b>
<b>Termin VI</b> Laufen 20 km—Walken 10 km	<b>SA 8. Mai 2021</b>	<b>09:00 Uhr</b>

# Strecke

AIMS-vermessen—5km

