



## Helga-Getz-Paarlauf



SPORT-SERVICE FALKENSEE

### Auf die Paare, fertig, los!

SF Kladow startet mit dem 2. Helga-Getz-Paarlauf in die Lauf-Saison!  
Laufen macht Spaß – Kladow im Lauf-Rausch - seid mit dabei...

**Ein ganz besonderes Lauferlebnis - spannend, fordernd, außergewöhnlich!**

Der Reiz liegt in der Abwechslung und dem Laufen als Paar.

**Wann: Freitag, 10. Juni 2022 – ab 16 Uhr**

Für jeden ist etwas dabei! ... „Freizeit- & Vereinsläufer“

**ALLE sind herzlich eingeladen,**

egal ob jung oder alt, mit sportlichem Ehrgeiz oder einfach nur,  
weil der Spaß am Laufen im Vordergrund steht.

Für Groß & Klein ... bis zu 15/30/60 Minuten ... Puls rauf und Puls runter.  
Die Läufer (Kategorie männlich/weiblich oder Mixed) wechseln sich so oft ab,  
wie gewünscht (sinnvoll ist es, jede Runde [200m/400m] zu wechseln).

Es muss immer ein Läufer je Paar auf der Bahn sein!

Die Rundenzählung erfolgt elektronisch mit freundlicher Unterstützung des



**KEINE Unterscheidung nach Altersklassen!**

**Das Paar mit den meisten Laufmetern gewinnt!**

**Wo: Sportanlage Landstadt Gatow**

Am Flugplatz Gatow 30  
14089 Berlin

**Parkplätze:** Wir empfehlen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen,  
es gibt nur begrenzte Parkmöglichkeiten vor Ort.

**Toiletten:** Kostenlos vor Ort in der Sporthalle des Hans-Carossa-Gymnasiums.  
Umkleiden und Duschen stehen NICHT zur Verfügung!  
Bitte kommt möglichst alle schon in Sportsachen!

**Es gilt das Hygiene- und Nutzungskonzept des Berliner Leichtathletik Verbandes und der zum Zeitpunkt der Veranstaltung gültigen Infektionsschutzverordnung.**

Alle Teilnehmer sollten gesundheitlich und sportlich dazu in der Lage sein, die von ihnen gewählte Distanz absolvieren zu können.

Alle Mitwirkenden, Trainer\*innen & Athlet\*innen befolgen diszipliniert alle Maßnahmen.

Je nach Infektionslage wollen wir Rücksicht nehmen - bitte auch weiterhin auf ausreichend Abstand achten, wenn nötig, ggf. einen Mund-Nasen-Schutz tragen, um sich selbst und andere Teilnehmer\*innen, Helfer\*innen und Organisator\*innen zu schützen.

**NUR Online-Anmeldungen sind möglich!**

Wir bitten um Selbstversorgung, es wird KEINE Versorgung vor Ort geben.

**Gemeinsames Laufen zum Teamsport machen!**



## Helga-Getz-Paarlauf



SPORT-SERVICE FALKENSEE

### Läufe:

- **Minis: 15 min verkürzte 200m Strecke** (Kinderteams Jahrgang 2012 und jünger)  
**Lauf 1+2** Einteilung/Wertung: Kind-Kind & Kind-EW +/- od. Jugendlicher  
Für Teilnehmer im Alter von 5/6-10 Jahren zugeschnitten.
- **Jedermann: 30 min - 400m Strecke**  
Zusammensetzung der Paare offen: ...Vater mit Tochter, Freundin mit Freund,  
Opa mit Enkelin, Spitzenläufer mit Spitzenläuferin...  
**Lauf 3+4** Einteilung/Wertung: m / w / Mixed
- **Pro: 60 min - 400m Strecke**  
**Lauf 5** Einteilung/Wertung: m / w / Mixed / Gesamt

**Gesamtwertung:** (alle Läufe nach Wunsch & Können über 15/30/60 Min.):

**Lauf 1 - Start 16:00 Uhr: 15 Minuten** Kinder Jahrgang 2012 und jünger

**Lauf 2 - Start 16:30 Uhr: 15 Minuten** Kinder BIS JG 2012 plus EW +/- od. Jugendlicher

**Lauf 3 - Start 17:00 Uhr: 30 Minuten** für alle Altersklassen

**Lauf 4 - Start 18:00 Uhr: 30 Minuten** für alle Altersklassen

**Lauf 5 - Start 19:00 Uhr: 60 Minuten** für alle Altersklassen

### Startgeld:

**10,- €** Team **Minis-Lauf 01** ... NUR Kids (2012 und jünger)

**12,- €** Team **Minis-Lauf 02** ... Kids (bis JG 2012) plus EW +/- od. Jugendlicher

### Lauf 03+04

**13,- €** Team **Jedermann**

### Lauf 05

**15,- €** Team **Pro**

**Anmeldungen ab sofort möglich!**

**Meldeschluss 05. Juni 2022**

**KEINE Nachmeldungen!**

Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit dem



SPORT-SERVICE FALKENSEE

**Die Online-Anmeldung für den 2. Helga-Getz-Paarlauf am 10. Juni 2022  
ab S O F O R T möglich!**

Hier geht's zur Anmeldung [https://www.strassenlauf.org/va\\_details.php?id=699](https://www.strassenlauf.org/va_details.php?id=699)