

Willkommen beim Berndorfer Volkslauf!

In diesem Dokument findest Du alle wichtigen Informationen rund um die Veranstaltung am **15. Mai 2022!**

Veranstalter

TSV 08 Berndorf e.V.

Veranstaltungsort

Sportplatz Berndorf, in der Karlstraße. Umkleide und Duschkmöglichkeiten sind in der Mehrzweckhalle vorhanden. Parkmöglichkeiten sind ausreichend auf dem ehemaligen Wilke-Gelände vorhanden.

Wettkämpfe

Zwei Hauptläufe über 5 km und 10 km deren Wertung jeweils in den Laufcup Waldeck-Frankenberg einfließen. Diese beiden Strecken stehen auch für Nordic-Walking zur Verfügung. Ein Schülerlauf über 1,6 km und ein Bambinilauf (400m) werden ebenfalls angeboten.

Einmalig in der Region ist das Angebot eines **Bike&Run**, einer Kombination aus einer 23 Kilometer Mountainbikestrecke mit anschließendem 5-Kilometer-Lauf. Diese Disziplin kann auch als Staffel absolviert werden. Die Mountainbikestrecke kann optional auch ohne den Lauf absolviert werden. Für den Bike&Run sind Ebikes nicht erlaubt!

Die Strecke für die E-Bike-Challenge beträgt 34 Kilometer.

Vor dem Start werden Bikes und Ausrüstung zur Sicherheit geprüft!

ZEITPLAN

09:00 Uhr	Wanderung	ca. 2 Stunden
09:00 Uhr	Nordic-Walking	5km/10km
09:15 Uhr	Schülerlauf	1,6 km
09:30 Uhr	Bambinilauf	400m
10:00 Uhr	E-Bike-Challenge	34 km
10:30 Uhr	Bike&Run	23km/5km
10:45 Uhr	Lauf 1	5 km
11:00 Uhr	Lauf 2	10 km

Strecken

Alle Infos zu den Strecken gibt es auf www.berndorfer-volkslauf.de

Parkmöglichkeiten

Als Parkmöglichkeit steht der ehemalige Wilke-Parkplatz zur Verfügung. Über das ehemalige Wilke-Gelände ist der Sportplatz dann auf kurzem Weg erreichbar.

Anmeldung

Die Anmeldung kann online erfolgen. Infos dazu gibt es unter www.berndorfer-volkslauf.de. Die Anmeldung ist auch am Tag der Veranstaltung ab 8:00 Uhr und bis maximal 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich.

Startgeld

Bambini	0,00 €
Schüler U16	3,00 €
Lauf/Walking	6,00 €
Bike&Run	12,00 €
E-Bike	10,00 €
MTB only	10,00 €
Bike&Run Staffel	15,00 €

Das Startgeld kann direkt bei der Anmeldung online bezahlt werden, oder bei der Anmeldung am Veranstaltungstag.

Zeitnahme

Die Zeitnahme erfolgt elektronisch mit RaceResult, mittels Transponder am Fußgelenk.

Der Start für alle Wettbewerbe befindet sich in der Karlstraße, der Zieleinlauf in der Einfahrt zum Sportplatz.

Duschen und Umkleiden

In der Mehrzweckhalle stehen für alle Sportler Duschen und Umkleiden zur Verfügung. Für Garderobe wird keine Haftung übernommen!

Verpflegung

Je nach Wetterlage werden an den Strecken Erfrischungen ausgegeben. Im Zielbereich

stehen Wasser, Milch der Usselner Bauernmolkerei und Obst bereit. Am Vereinsheim ist für die klassische Verpflegung mit Kaffee, Kuchen und Gegrilltem gesorgt.

Auszeichnungen

Alle Bambinis bekommen eine Medaille. Für jeweils ersten drei Plätze des Lauf- und Nordic-Walking, Bike&Run und E-Bike-Challenge gibt es Pokalpreise. Die Bike&Run-Staffel und die Einzelwertung Mountainbike erhalten Sachpreise. Urkunden sind nach der Veranstaltung ausschließlich online erhältlich.

Haftung

Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstahl oder andere Schadensfälle.

Wettkampfrichtlinien

1. Jeder Teilnehmer ist für den einwandfreien Zustand und die technische Sicherheit seiner Ausrüstung allein verantwortlich und hat darauf zu achten, dass durch seine Ausrüstung andere Teilnehmer, Helfer oder Zuschauer nicht gefährdet werden. Jede/r Teilnehmer/In bestätigt, dass sein/ihr Trainings- und Gesundheitszustand den Anforderungen des Wettkampfes entspricht. Er/Sie ist über die mit dem Wettkampf verbundenen gesundheitlichen und sonstigen Gefahren und Umstände informiert und bestätigt ausdrücklich, auf eigene Gefahr und eigenes Risiko an der Veranstaltung teilzunehmen.
2. Die Wechselzonen dürfen nur von Teilnehmern der Veranstaltung und Helfern des Veranstalters betreten werden. Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt.
3. Der Kleiderwechsel hat ausschließlich in den Wechselzonen zu erfolgen. Innerhalb der Wechselzonen ist es verboten, mit dem Rad zu fahren.
4. Rad- und Laufutensilien sind am vom Veranstalter festgelegten Platz zu deponieren.
5. Jeder Teilnehmer muss während des Wettkampfes jederzeit identifizierbar sein.
6. Die DIN A6 Startnummer ist vorne am Lenker anzubringen, die DIN A5 Startnummer ist während des Laufens auf der Vorderseite des Körpers zu tragen.
7. Auf der Radstrecke besteht ausnahmslos Helmpflicht. Die Tragepflicht beinhaltet einen geschlossenen Kinnriemen. Sie endet erst bei der Abgabe des Rades in der Wechselzone. Bei Verstoß wird der Teilnehmer disqualifiziert.
8. Das verwendete Zweirad beim Bike&Run darf allein durch menschliche Muskelkraft vorwärts bewegt werden.
9. Sofern die Straßenverkehrsordnung (StVO) zur Anwendung kommt, ist diese vom Teilnehmer einzuhalten. Zuwiderhandlungen gegen die StVO sind wie Regelverstöße

zu ahnden und können mit einer Zeitstrafe von 5 Minuten (die auf die Endzeit addiert werden) bestraft werden oder in besonders schweren Fällen auch zur Disqualifikation führen.

10. Zum Selbstschutz und zum Schutz von Mitläufern sind Musikgeräte verboten.

11. Der Teilnehmer soll durch sein Verhalten die Belange des Umweltschutzes respektieren und durch sein Verhalten und die Teilnahme an der Veranstaltung die Natur nicht mehr als unvermeidbar belasten. Müll (Gel-Verpackung, leere Flaschen, etc.) darf auf der Rad- und auf der Laufstrecke nur im Bereich der Verpflegungsstationen an den dafür vorgesehenen Stellen entsorgt werden.

Ein Verstoß gegen diese Regel wird mit der Disqualifikation geahndet.

12. Jede/r Teilnehmer/In bestätigt, dass sein/ihr Trainings- und Gesundheitszustand den Anforderungen des Wettkampfes entspricht. Er/Sie ist über die mit dem Wettkampf verbundenen gesundheitlichen und sonstigen Gefahren und Umstände informiert und bestätigt ausdrücklich, auf eigene Gefahr und eigenes Risiko an der Veranstaltung teilzunehmen. informiert und bestätigt ausdrücklich, auf eigene Gefahr und eigenes Risiko an der Veranstaltung teilzunehmen.

13. Die Daten der Teilnehmer (Vorname, Name, Jahrgang) werden zur Auswertung der Wettkämpfe in das System RaceResult übermittelt.