

Jedes Jahr, Ende August, findet in Osnabrück am wunderschönen Rubbenbruchsee der **Osnabrücker 6-Stunden-Lauf** zugunsten der HelpAge Kampagne "Jede Oma zählt" statt. Zu diesem **Spendenlauf** laden wir herzlich ein.

Am **24. August 2024** ist es wieder soweit!

Dieser Lauf ist geeignet,

... für Ambitionierte, die in sechs Stunden möglichst viele Kilometer laufen wollen.

... als Vorbereitung auf einen Marathon oder Ultra

... als erster längerer Lauf, um zu gucken, was gerade so geht.

... um mit vielen Läuferinnen und Läufern gemeinsam Runden in der herrlichen Landschaft um den See zu laufen, zu walken oder zu wandern.

Motto: Wir laufen gemeinsam für den guten Zweck, 6 Stunden lang oder auch nur ein paar Runden um den Rubbenbruchsee. Alles ist möglich!

SEI DABEI!

Ausschreibung:

Veranstalter: Mathias Hornung und Günter Liegmann

Charity-Partner: Hilfsorganisation HelpAge Deutschland e.V. aus Osnabrück

Termin: Samstag, der 24. August 2024

Start: 10 Uhr am Café Bistro, Barenteich 2, 49076 Osnabrück

Briefing: 09.45 Uhr; Anwesenheitspflicht für alle Läuferinnen und Läufer

Anmeldung: www.laufen-os.de

Es sind Einzelstarter sowie Staffeln zugelassen. Alle können im Rahmen ihrer Möglichkeiten den Rundkurs um den See so oft wie möglich innerhalb von sechs Stunden laufen und kommen mit der erreichten KM-Distanz in die Wertung. Es siegen die Läuferinnen und Läufer mit der höchsten Kilometerleistung. Staffeln bestehen aus mindestens drei und maximal sechs Laufenden. Für die Anmeldung der Staffeln ist ein Staffeldname erforderlich (z.B. "die glorreichen Sechs"), sowie die Namen aller Teilnehmenden der Staffel. Der Lauf wird als **Spendenlauf** zugunsten der Kampagne „**Jede Oma zählt**“ durchgeführt. Alle Erlöse dieser Veranstaltung fließen in die Projektarbeit von **HelpAge Deutschland e.V.** für ältere Menschen weltweit. Mehr Infos auch unter www.helpage.de

Teilnehmerlimit: 200

Startgeld: 49 Euro für Einzelstartende und 145 Euro für Staffeln.

Frühbucherrabatt: Bei Anmeldung bis zum 31. Januar 2024 gelten 40 Euro beim Einzelstart und 120 Euro bei den Staffeln. Bei Anmeldung bis 30. April 2024 gelten 45 Euro beim Einzelstart und 135 Euro bei den Staffeln. **Denkt bitte daran, dass alle Erlöse aus dieser Veranstaltung dem guten Zweck dienen!**

Laufshirt: Bei der Anmeldung kann auch wieder das legendäre „**Jede Oma zählt**“-**Laufshirt für 25 Euro** bestellt werden. Das Laufshirt ist hochwertig, sieht toll aus und ist in den Größen S/M/L/XL zu haben (solange der Vorrat reicht).

Nichtantritt: Bei Nichtantritt (egal aus welchen Gründen) erfolgt **KEINE Rückerstattung des Startgeldes** oder Übertragung des Startrechts auf das kommende Jahr. Das Startgeld wird selbstverständlich dem guten Zweck zugeführt.

Meldeschluss: ist der 22. August 2024 um 18 Uhr.

Nachmeldungen: (sofern noch Startplätze verfügbar sind) sind am Veranstaltungstag zwischen 08:00 - 09:30 Uhr an der Startnummernausgabe am Rubbenbruchsee möglich. Das Startgeld beträgt dann 59 Euro für Einzelstartende und 155 Euro für Staffeln und ist bar vor Ort zu entrichten.

Strecke: Gelaufen wird auf einem **3130 m langen Rundkurs** rund um den schönen Rubbenbruchsee. Der Weg ist ein breiter, befestigter Wanderweg. Da die Strecke für den 6-Stunden-Lauf nicht gesperrt werden kann, trifft man beim Lauf auf Spaziergänger und teilweise Radfahrer. Bitte nehmt Rücksicht aufeinander!

Inklusion: Seit 2022 sind wir ein Inklusiver Lauf und es werden auf einer verkürzten Strecke wieder Laufende mit einer Beeinträchtigung an den Start gehen. Wir kooperieren hier mit der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück.

Umkleide-Zelt: gibt es im Start-/Zielbereich. Haftung für im Zelt untergestellte Sachen wird nicht übernommen.

Mobil-Toilette: ist vorhanden und befindet sich in der Nähe des Umkleidezelt.

Duschkmöglichkeit: keine

Startunterlagen: Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt am Veranstaltungstag von 08:00 - 09:30 Uhr in der Startnummern-Ausgabe im Pavillon.

Verpflegung: Alle Laufenden werden im Verpflegungszelt ausreichend verpflegt. Es gibt alles, was der Laufmagen begehrt! An Getränken stehen Wasser, Apfelschorle und Cola zur Verfügung. Mehrweg-Trinkbecher mit der Startnummer stehen im Verpflegungszelt bereit. Natürlich kann auch Eigenverpflegung im Zelt abgestellt werden.

Rundenerfassung: Es erfolgt eine elektronische Erfassung der Runden durch einen Transponder. Der Transponder muss nach dem Lauf in der Startnummernausgabe zurückgegeben werden. Erst dann erhält jeder Teilnehmende seine 6-Stunden-Lauf Medaille. Während der Veranstaltung werden die jeweils zurückgelegten Runden auf einem Monitor angezeigt.

Restmetervermessung: Nach Ablauf der 6 Stunden findet eine Restmetervermessung statt. Dazu müssen alle Laufenden, die ihre letzte Runde antreten, einen kleinen Holzklötzchen, der die eigene Startnummer zeigt, vom Tisch im Start-/Zielbereich mitnehmen und am Rande der Laufstrecke ablegen, wo sie sich um 16 Uhr befinden. Das Restmetervermessungs-Team notiert die Meterzahl und bringt den Klötzchen zurück ins Ziel.

Auszeichnungen: Die Siegerehrung findet unmittelbar nach der Restmetervermessung statt. Wir bemühen uns um möglichst kurze Wartezeiten. Es werden jeweils die ersten 3 Frauen, 3 Männer und 3 Staffeln geehrt. Es findet keine

Altersklassen-Siegerehrung statt. Alle Läuferinnen und Läufer erhalten nach Rückgabe ihres Transponders die 6-h-Lauf Medaille. Urkunden können unter www.laufen-os.de oder www.my.raceresult.com selbst ausgedruckt werden, sobald die Ergebnisliste endgültig und online ist. Unser Zeitnehmer ist bestrebt, dies möglichst zeitnah umzusetzen.

Parken: Bitte folgt den Anweisungen unseres Einweisers! Die Parkplätze direkt am Café Bistro sind freizuhalten. Nutzt daher weiter vom See entfernte Parkplätze oder besser noch öffentliche Verkehrsmittel oder kommt mit dem Fahrrad zum Rubbenbruchsee.

Hunde: bei dieser Laufveranstaltung können sich Läuferinnen und Läufer nicht von einem Hund begleiten lassen.

Teilnahmebedingungen/Haftungsausschluss/Datenschutz:

Mit der Anmeldung erkennen die Teilnehmenden die Ausschreibung und den Haftungsausschluss der Veranstaltung an. Es können keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden. Die Teilnahme an der Veranstaltung geschieht auf eigene Gefahr. Die Teilnehmenden erklären, dass sie für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert haben und körperlich gesund sind. Es werden bei der Veranstaltung Bild- und Tonaufnahmen gemacht, die ggfs. veröffentlicht werden. Im Rahmen der Bewerbung weiterer Veranstaltungen und zu repräsentativen Zwecken wird unser Partner HelpAge Deutschland unsere Fotos und eventuelle Videoaufnahmen nutzen und ggf. vor Ort eigenständig Bilder schießen. Bei den Bildern achten wir stets darauf, dass die im Vordergrund zusehenden Person/en würdevoll dargestellt sind. Die Bilder können auf der Homepage (www.helpage.de) sowie den Social Media Kanälen von HelpAge auftauchen. Des weiteren werden auch Bilder für Printkampagnen genutzt. Da es sich um eine Hilfsorganisation handelt, werden die Bilder nicht zu kommerziellen Zwecken verwendet.

Das Meldeportal www.laufen-os.de ist berechtigt, Daten (Adress- und Kontaktdaten inkl. Emailadresse) im Rahmen der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der o.g. Veranstaltung sowie zur Kontaktaufnahme und Information für zukünftige Veranstaltungen an folgende Organisation weiterzuleiten: HelpAge Deutschland e.V. – Charitypartner der Veranstaltung "Osnabrücker 6-Stunden-Lauf". Vor der Weitergabe von Daten an andere Personen oder Institutionen außerhalb von www.laufen-os.de und die voraus genannten Organisationen – auch in anonymisierter Form – wird sich der jeweilige Verantwortliche persönlich mit den betroffenen Personen in Verbindung setzen.

Ihr habt Fragen? Wir antworten gerne:

Mathias Hornung 017695446447 mathiashornung@web.de

Günter Liegmann 01758636140 liegmann@hotmail.de

Wir freuen uns auf deine Teilnahme!