

16. Simmozheimer Mönchswasenlauf

auf den Spuren der Hesse-Bahn

geht in die nächste Runde - herzliche Einladung dazu!

Sonntag, 13. März 2022

Treffpunkt: auf dem Festplatz bei der Geißberghalle

Start: 9:00h pünktlich !!!

Ein Tempo von ca. 6 - 6.30 min/km sollte sich jeder Läufer zutrauen. Mit ca. 420 HM über die komplette 30km-Distanz ist die Strecke für jeden, der mal eine etwas längere Strecke laufen möchte, ein guter Einstieg.

Nach der ersten Etappe bei ca. 15 km haben wir unseren 1. Verpflegungsstopp und das Angebot der Ein- bzw. Ausstiegsmöglichkeit im Falle eines Falles, incl. Rücktransport zum Start. Danach gibt es einem weiteren kurzen Zwischenstopp bei km 23, wo eine weitere Ausstiegsmöglichkeit mit Rücktransport besteht. Anschließend auf direkten Wegen nach Simmozheim zur Geißberghalle zurück.

Nach dem Duschen geht's dann in die Hausbrauerei Mönchswasen zum entspannten Teil. Dort kann man in gemütlicher Atmosphäre den Ausgleich des Kaloriendefizits erfolgen (Essen und Trinken à la carte) und ausgiebig die Tour nochmals diskutiert werden.

Folgende Corona-Regeln sind gültig:

- alle Läufer nehmen FREIWILLIG am Lauf teil. Laufen ist ein kontaktarmer Sport.
- alle Läufer handeln eigenverantwortlich und verpflichten sich dazu, die Regelungen (Verordnungen) eigenständig einzuhalten (u.a. dass sie gesund am Lauf teilnehmen). Der TSV ist nicht verantwortlich für die Kontrolle der Läufer*innen.
- es ist keine Vereinsveranstaltung und somit liegt das Risiko bei jedem selbst (z.B. Verletzungen, evtl. Unfällen etc.).
- bei Laufpausen sind die Abstandsregeln einzuhalten.
- für die Abstände auf der Laufstrecke gilt der Grundsatz: Sichtweise zur vorauslaufenden und nachfolgenden Gruppe
- Teilnahme mit Status 3G, ungeimpfte ohne Test dürfen nicht mitlaufen!

gebt die Info bitte an eure anderen Läufer weiter.

Wir freuen uns auf viele teilnehmende Lauffreunde.

die Simmozheimer Spaßrunners