

## Ausschreibung

### Free Run Challenge 2020



Wettbewerb 5 Läufe á 1,5 Stunden

Start	Sonntag	03.05.2020	6Uhr
	Sonntag	10.05.2020	6Uhr
	Sonntag	17.05.2020	6Uhr
	Sonntag	24.05.2020	6Uhr
	Sonntag	31.05.2020	6Uhr

Zielschluss jeweils um 21 Uhr

Mindestalter Jahrgänge 2005 und früher

Anmeldung [freerunchallenge2020@gmail.com](mailto:freerunchallenge2020@gmail.com)

Bitte Anmeldeformular unterschrieben anhängen

#### Wertungsregeln

1. melde dich für den Lauf unter der obigen e-Mail Adresse und sicherer dir deine Startnummer. (Bitte Anmeldeformular beifügen)
2. lade dir die STRAVA App herunter, registriere dich dort kostenlos und nehme dort an unserem Event "Free Run Challenge 2020" teil. (Den Link findest du auf [www.vfl-stade.de](http://www.vfl-stade.de) oder unseren Social Media Kanälen.)
3. laufe oder walke an mindestens vier von fünf Sonntagen 1,5 Stunden am Stück und tracke dies via STRAVA
4. fotografiere dich dabei mit deiner Startnummer
5. lade das Bild auf einem deiner Social Media Kanälen (facebook oder Instagram) hoch mit dem #freerunchallenge2020 und verlinke @intersportrolff @vflstade
6. halte alle Abstandsregeln ein die auf Grund der COVID-19 Pandemie herrschen und laufe alleine oder zu zweit

7. vergleiche dich gerne im online Ranking mit den anderen und hab Spaß dabei ;)

Sonstiges

Du hast die Möglichkeit bei Intersport Rolff ein "Free Run Challenge 2020" Laufshir für 25 € zu bestellen.