

25-manna-Staffel

Die ultimative, etwas andere Vereins-Plausch-Staffel



Aargauer OL-Verband

Save
the
date

Sa. 13. Aug 2022
11:00 – 17:00

Tannenwald
Rütihof Dorf

Karten Sponsor



SPORTident Sponsoren



Das Wichtigste in Kürze

- Die ultimative Staffel nach dem Vorbild der legendären schwedischen Staffel gleichen Namens mit bis zu 25 Läufer*innen pro Staffel.
- Freude, Spass und Geselligkeit kommen vor dem Resultat! Es soll eine Plausch-Staffel sein.
- Es hat Strecken für alle: Für den Profi wie auch für den Amateur, für Kinder und Jugendliche aber auch für Senior*innen, inkl. reiner Laufstrecken.
- Idealzeiten / Richtzeiten werden kurz gehalten:
 - Wald: Middle, 30 Minuten, Karte: Tannenwald
 - Dorf (urban): Sprint, 15 Minuten, Karte: Dorf Rütihof
- Alle Teams bleiben im Rennen auch bei Aufgabe und fehlenden oder falschen Posten.
- Auf den Strecken 3 - 7 starten 4 Läufer*innen auf 4 parallele, ähnliche Strecken. Siehe Modus
- Mehrfachstarts innerhalb oder in anderem Team sind erlaubt:
 - 2 aufeinanderfolgende Strecken dürfen nicht vom gleichen Teammitglied gelaufen werden.
- Maximal 25 Läufer*innen pro Team, im Minimum aber 8.
- Neue OL-Karten, Stand Frühling/Sommer 2022.
- Auf 10 Teilstrecken müssen 10 Läufer*innen folgende Kriterien erfüllen: Dame, jünger als 16 oder älter als 50.
- Modus:

Strecke	Schwierigkeit	Läufer	Gelände	Idealzeit	Bemerkung
1	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	🏃	Wald	30 min	Massenstart
2	■ ■ ■ ■ ■ ■	🏃	Dorf	15 min	
3	■ ■ ■ ■ ■	🏃 🏃 🏃 🏃	Wald	30 min	4 Läufer*innen parallel
4	■ ■ ■ ■	🏃 🏃 🏃 🏃	Dorf	15 min	4 Läufer*innen parallel
5	■	🏃 🏃 🏃 🏃	Laufstrecke	15 min	4 Läufer*innen parallel
6	■ ■	🏃 🏃 🏃 🏃	Dorf	15 min	4 Läufer*innen parallel
7	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	🏃 🏃 🏃 🏃	Wald	30 min	4 Läufer*innen parallel
8	■ ■ ■	🏃	Dorf	15 min	
9	■ ■ ■ ■ ■	🏃	Dorf	15 min	
10	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	🏃	Wald	30 min	
Total		25		3h 30 min	