

Meldungeergebnis für RUN & BIKE der FRC- Ruderer

am 06.06.2020

Stand 03.06.2020, 19:01Uhr

Startzeit	Name, Vorname Sportler	Name, Vorname Sportler bzw. Begeleitung
1. 09:20	Henriette Steinborn	Papa Steinborn
2. 09:30	Falk Ulrich	Sandra Ulrich
3. 09:40	Kerstin Mickley	Fred Mickley
4. 09:50	Emma Birke	Greta Birke
5. 10:00	Sookie- Lee Kapper	Cecile Kapper
6. 10:10	Angelika Preiß	Karsten Richter
7. 10:20	Moritz Hahn	Johanna Hahn
8. 10:30	Michael Schneider	Martina Schneider
9. 10:40	Malte Manegold	Elke Manegold
10. 10:50	Til Schacher	Theodor Sostaric
11. 11:00		
12. 11:10		
13. 11:20		

*** Folgende Reihenfolge:	BIKE	FRC- Kliestow- FRC	11,5 km
	RUN	FRC - Anger / Ziegenwerder - FRC	1,5 km / 2,0 km
	Bike	FRC- Tzschetzschnower Schweiz- FRC	6,6 km
	RUN	FRC - Anger / Ziegenwerder - FRC	1,5 km / 2,0 km
	BIKE	FRC- Kliestow- FRC	11,5 km

Hinweis: bis einschließlich **AK 12** und **ab AK 30** joggen jeweils um den **Anger**
ab **AK 13** bis **AK 29** joggen um den **Ziegenwerder**

- *** Es starten immer zwei Personen (bei Familienbegleitung dürfen auch bis zu 3 Personen starten)
- *** Bis einschließlich AK 14 darf nur ein Sportler mit mind. einem Elternteil starten (weitere Familienmitglieder sind herzlich eingeladen mitzumachen.)
- *** Ab AK 15 dürfen auch zwei Sportler mit Abstand (2 Meter) zusammen starten
- *** Beide Personen fahren gleichzeitig Fahrrad bzw joggen gemeinsam
- *** wird ein Sportler von einem Elternteil begleitet, kann das Elternteil wählen, ob es mit Joggen geht oder sein Kind beim Joggen mit dem Fahrrad begleitet.
- *** **Auf dem FRC Gelände werden für jedes Duo Wechselzonen eingerichtet, wo die Fahrräder bzw. Taschen u.ä. abgestellt werden können**
Diese können bereits 15 Minuten vor dem Start eingerichtet werden. Die Duo's verbleiben dann bis zum Start in ihrer Wechselzone, dort findet dann auch eine Einweisung statt
- *** Alle geltenden Hygienevorschriften bezüglich Corona-Virus sind einzuhalten
- *** Bei Überholvorgängen ist eine Gruppenbildung unbedingt zu vermeiden, auf Abstandsregeln ist zu achten !!!
- *** Das Duo beginnt und beendet jeden Teilabschnitt gemeinsam und durchquert auch das Ziel gemeinsam.