

Hallo liebe TriFunler, am Sa. 03.10.2020 möchten wir Euch zu einem besonderen Tag einladen.

Zum ersten „Bike and Run“ TriFun-Festival 2020 mit gleichzeitigem Abgrillen für alle TriFunler mit Familienangehörigen!

Durch die Corona Pandemie sind viele unserer Event-Träume in diesem Jahr geplatzt und die Motivation ist bei den meisten von uns mangels sportlicher Herausforderung stark gesunken.

Aus diesem Grund möchten wir Euch gerne zu einer internen Herausforderung motivieren. Das soll ein schöner gemeinsamer Tag mit Sport, Spaß und evtl. ein wenig Schweiß werden, bei dem auch unsere Familienmitglieder oder Freunde mitmachen oder einfach nur anfeuern können.

Gemeinsam werden wir den Tag bei kühlen Getränken, Kaffee und Würstchen ausklingen lassen. **(Lasst Euch sagen, dass es hier nicht darum geht, einen IRONMAN in Bestzeit zu absolvieren. Jeder der denkt, er hat zu wenig trainiert, wird eines Besseren belehrt!)**

Viele Personen- großer Spaßfaktor. Übermotivierte sollten sich etwas bremsen, nur der Spaß steht hier im Vordergrund.

Seid Ihr neugierig geworden und auch schon so motiviert, wie ich?

Kurzinfos Bike and Run im Team (Biker und Läufer gemeinsam unterwegs)

Streckenlänge: ca. 28 km (2 mal um den Hennesee)

Team: 1 Team besteht aus 2 Personen, die abwechselnd Laufen und Radfahren aber gemeinsam unterwegs sind!

(gewertet wird der Läufer, der gemeinsam mit dem Biker im Ziel ankommen muss)

Mindestlaufstrecke pro Läufer: je nach Taktik

Alle Arten von Rädern, außer E-Bike erlaubt! (MTB, Trecking, Rennrad)

Regeln des Bikers:

Der Biker darf sich nicht mehr als 100 m vor dem Läufer aufhalten.

Die beiden Teilnehmer wechseln sich nach Belieben zum Laufen ab. Der Radfahrer befindet sich somit in der Ruhe/Verpflegungsphase.

Wechsel zwischen Läufer und Radfahrer:

Der Radfahrer darf max. 100m vorfahren und in Absprache mit dem Läufer vom Fahrrad absteigen. Er muss unmittelbar am Fahrrad stehen bleiben, um Fahrrad und den Helm an den Läufer zu übergeben. (Zweiter Helm für Biker kann zwecks momentaner Hygienevorschriften am Bike oder Rucksack mitgeführt werden.)

Erst dann darf der Radfahrer sich vom Rad entfernen und in den Lauf übergehen und der Läufer aufs Fahrrad steigen

Zusammenstellung der Paare vom Orgateam:

Wir stellen immer ein stärkeren und ein schwächeren Läufer in ein Team! (Der Spaß steht im Vordergrund)

Verpflegungsmöglichkeiten auf der Strecke:

Entweder Depots auf Strecke möglich oder Verpflegung im Rucksack des Bikers.

Verpflegung nach dem Event:

Grillfleisch und Getränke vom Orgateam

Preisverleihung:

Die ersten Zieleinläufer: Bekommen die Ehre, den Grill anzuzünden und allen anderen ein leckeres Würstchen zu servieren!

Die letzten Zieleinläufer: Pflicht zur Verteilung der kühlen Getränke!

Alle anderen Teilnehmer: Pflicht, dankend die leckere Verpflegung entgegen zu nehmen.

Start Bike an Run: Sa.03.10.11:00 Uhr

Start Abgrillen: ca. 14:00 Uhr

Ort/ Grillplatz/WC/ Umkleiden:

Ruderclub Meschede, Vereinsheim

Berghäuser Bucht 1, 59872 Meschede

Anmeldung bis spätestens

So.20.09.20:

Per Email an joergbrouwer@mail.de oder per Whatsapp (nur PN)

Ändern sich geltende Corona Bestimmungen, werden wir dieses natürlich berücksichtigen und anpassen!