



Wir haben die Lösung!

1. VIERMÄRKER FRÜHLINGSLAUF

Ausschreibung

Hallo liebe Viermärker und Viermärkerinnen,
bringen wir Bewegung in den Viermärker Frühling!

Die Idee

Wir möchten für die Viermärker und Viermärkerinnen folgendes auf die Beine stellen:

Den 1. Viermärker Frühlingslauf (virtuell).

Für Mitglieder, die sich zu diesem Lauf anmelden, ist folgendes geplant:

Gelaufen oder gewalkt wird auf den Strecken 10 km, 13 km und 17 km des Viermärker Waldlauf Zertifikats. Viele kennen diese Strecken.

Die Historie des Viermärker Waldlauf Zertifikats findest Du hier: <https://www.viermaerker-waldlauf.de/archiv/www.viermaerker-waldlauf.de/unser-angebot/waldlauf-zertifikat/index.html>

Was bieten wir Euch für die Anmeldung:

- ein unvergessliches Erlebnis
- Trainingspläne für 9 Wochen
- individuelle Betreuung beim Training (virtuell)
- Athletiktraining (virtuell)
- Auswertung der Läufe mit Korrekturfaktoren nach Alan Jones: Creating Road Running Age-Grade Tables
- Siegerehrungen für Männer/Frauen
- persönliche Betreuung per E-Mail und WhatsApp-Gruppe
- Ideen für Trainingsstrecken

Der Ablauf:

Anmeldung an: viermaerker-fruehlingslauf2021@viermaerker.de

Meldefrist: ab sofort bis 21.02.2021

Gebühren: 5,00 € (Das Startgeld wird von dem Verein einem sozialen Zweck zugeführt.)

Nach der Anmeldung erhaltet Ihr eine Bestätigungsemail mit weiteren Details.

Der Wettkampf findet in der Woche 10.04.2021 - 18.04.2021 statt. Jeder läuft/walkt für sich und trainiert auch für sich. Das Ergebnis sendest Du bitte via E-Mail an die oben genannte Adresse mit einem Screenshot des Laufes.

Siegerehrung: Es werden die schnellsten Läufer und Läuferinnen mit einem Pokal geehrt. Die Zweit- sowie Dritt-Platzierten erhalten eine Urkunde.

Die Trainingspläne werden wochenweise an die angemeldeten Teilnehmer des 1. Viermärker-Frühlingslaufs 2021 versendet. Hierbei haben die angemeldeten Teilnehmer noch die Möglichkeit, der WhatsApp Gruppe

beizutreten, um dort einen „heißen Draht“ zum Trainerteam zu erhalten. Dies bedeutet: „individuelle Betreuung im Training“.

Das Training und der Wettkampf sind unter den dann gültigen Corona-Regeln durchzuführen.

Die Auswertung:

Ein Wettkampf, bei dem Läufer und Läuferinnen, jeden Alters die gleiche Chance haben zu gewinnen, wie soll das denn gehen?

Ganz einfach: Die Leistung aller wird relativ zur Leistungsfähigkeit der Altersgenossen gemessen. Dabei nutzen wir eine Formel, die jedes Jahr von der World Masters Athletics (WMA) Association (world-masters-athletics.com) erstellt wird. Grundlage sind die Weltrekorde in den jeweiligen Altersklassen. Die Weltrekorde werden dabei zueinander ins Verhältnis gesetzt. Diese Statistik wird für verschiedene Distanzen erstellt. Wir nutzen hier die Formel für 15km Straßenläufe.

Ausgehend von der tatsächlich gelaufenen Zeit, die von der Läuferin oder dem Läufer gemeldet wurde, wird unter Verwendung des altersbezogenen Korrekturfaktors eine alterskorrigierte Zeit errechnet. Diese wird zur Erstellung der Ergebnislisten genutzt.

17km	Frauen				
Alter	21	40	50	60	70
Zeit (min)	102	106	116	131	150
Faktor	1,00	0,97	0,88	0,78	0,68
korr. Zeit (min)	102	102	102	102	102
17km	Männer				
Alter	21	40	50	60	70
Zeit (min)	102	105	115	125	138
Faktor	1,00	0,97	0,89	0,81	0,74
korr. Zeit (min)	102	102	102	102	102

Beispiel: Eine 70-jährige Frau, die 17 km in 150 Minuten läuft, erzielt dabei die gleiche altersbezogene Leistung wie eine 21-jährige, die die Strecke in 102 Minuten zurücklegt. Beide haben eine alterskorrigierte Zeit von 102 Minuten.

Rechtliche Bestimmungen:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Jeder/Jede Teilnehmer(in) trägt Selbstverantwortung für seinen/ihren Gesundheitszustand unter Laufbelastung. Der Veranstalter haftet nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Die Teilnehmer/innen erklären sich mit der Veröffentlichung ihrer personenbezogenen Daten und Bilder für Melde-, Ergebnislisten, Bericht u. ä. einverstanden. Bei Nichtantritt besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Startgebühren. Weder der Verein, noch seine Organe oder die Lauf-Betreuer haften für irgendwelche Sach- und/oder Personenschäden, die durch die Teilnahme an einer unserer Veranstaltungen entstehen.

Mit sportlichen Grüßen

Euer Orga-Team

Olli, Claus und Felix