



## Auf der Finnenbahn des Fitness-Parcours Norenberg



Bei dieser speziellen  
Plausch-Stafette laufen

Frauen, Männer, Jugendliche und Ältere  
miteinander und gegeneinander.

### Mittwoch, 13. Mai 2020

Bei sehr vielen Anmeldungen müssen einige  
Gruppen am Donnerstag starten.

# Norenberg – Stundenlauf

**Es ist eine Stafette.** Ein Team besteht aus 4 Personen, von denen während einer Stunde immer eine unterwegs ist. Nach jeder Runde erfolgt ein Wechsel. Jedes Gruppenmitglied muss mindestens 5 Runden absolvieren, die andern Runden können beliebig verteilt werden.

## Wie viele Runden werden in einer Stunde absolviert?

### Boni:

- Für zwei Frauen im Team gibt es eine Runde. Vier Frauen erhalten zwei Runden.
- Für zwei Jugendliche im Alter von 12 Jahren oder jünger gibt es eine Runde.
- Durchschnittsalter: 40 Jahre = 2 Runden 50 Jahre = 3 Runden 60 Jahre = 4 Runden

Die Boni können kumuliert werden,

z.B. 4 Frauen mit einem Durchschnittsalter von 40 Jahren erhalten 4 Runden Boni.

### Kategorien:

- **Vereine** Alle Läuferinnen sind Mitglieder des gleichen Vereins.
- **Familien** Alle Läufer/innen kommen aus der gleichen Familie (aus allen Generationen erlaubt).
- **Offen/Plausch** Die Gruppenzusammensetzung ist offen, z.B. auch für Firmengruppen.

### Kontrolle

Wir vertrauen auf die Ehrlichkeit der Teilnehmenden. Um den organisatorischen Aufwand gering zu halten, sind wir auf die Mithilfe der Teams angewiesen. Wir haben keine Startnummern. Darum müssen die Teams zusätzlich eine Person mitbringen, die die Kontrolle macht, d.h. die Runden zählt.

### Startzeiten

Die Familien starten zwischen 16.00 und 18.00 Uhr, die andern ab 18.00 Uhr. Es sind gleichzeitig einige Gruppen am Laufen. Angemeldete Gruppen erhalten die Startliste und weitere Informationen.

### Festwirtschaft

Die IG Fitness-Parcours Norenberg führt bei der Blockhütte eine kleine Festwirtschaft.

**Auskunft:** Peter Künzle 071 – 931 34 42

### Anmeldung

Wir brauchen eine frühzeitige Anmeldung, damit wir planen können **bis 1. Mai 2020.**

an peterkuenzle@gmx.ch

mit folgenden Angaben:

1. Name der Gruppe
2. Kategorie
2. Vorname, Name d. Leiter/in  
Die Namen der andern Gruppenmitglieder + Boni-relevante Angaben (z.B. Alter) müssen erst am Lauf notiert werden.
3. E-Mail-Adresse, Telefon-Nummer
4. Start möglich ab .... Uhr
5. Bemerkungen, z.B. Wunsch Startzeit



## Auf der Finnenbahn des Fitness-Parcours Norenberg



Bei dieser speziellen  
Plausch-Stafette laufen  
Frauen, Männer, Jugendliche und Ältere  
miteinander und gegeneinander.

# Mittwoch, 13. Mai 2020

### Weitere Informationen

- Ziel der Stafette** Wir möchten viele zum Laufen auf der Finnenbahn motivieren. Bestimmt werden die meisten Läufer/innen vor der Stafette einige Male trainieren und dabei die positiven Aspekte der Finnenbahn kennenlernen.
- Spezielle Form** An diesem Wettkampf gibt es nicht die üblichen Kategorien (Frauen, Männer, Junioren oder Senioren). Bei uns laufen alle in der gleichen Kategorie. Damit alle die gleichen Chancen haben, gibt es Boni.
- Boni** Der Stundenlauf ist einzigartig, d.h. diese Form gibt es an keinem andern Lauf. Wir können nicht auf Erfahrungen zurückgreifen. Wir hoffen, dass uns die Verteilung der Boni einigermaßen gut gelungen ist. Wir wollen niemand (z.B. Frauen, Ältere ...) diskriminieren, sondern wir wollen eine sportlich faire Lösung, bei der alle gleiche Chancen haben.
- Teilnehmende** Eingeladen sind Gruppen aus der Gemeinde Kirchberg. Bei Vereinen oder Firmen dürften natürlich auch auswärtige Mitglieder, bzw. Mitarbeiter mitmachen. Der Stundenlauf ist hauptsächlich für die Erwachsenen gedacht, nicht für die Nachwuchsabteilungen der Vereine. Vielleicht organisieren wir eine Stafette mit den Schulen. In gemischten Gruppen können Jugendliche natürlich mitmachen.
- Plausch** An diesem sportlichen Wettkampf um eine möglichst hohe Anzahl Runden auf der Finnenbahn ist uns die Freude am Mitmachen, der Plausch, wichtig.  
Motto: Mitmachen ist wichtiger als das sportliche Resultat.  
Wir hoffen, dass die spezielle Form mit den gemischten Gruppen zu dieser „Freude-am-Mitmachen“-Einstellung einiges beitragen wird. In der Kategorie „Vereine“ werden allerdings die besten Teams um den Titel eines Gemeinde-Meisters kämpfen.
- Rangierung** Weil wir nicht die Zeit (Minuten – Sekunden) stoppen, sondern nur die Anzahl der (ganzen) gelaufenen Runden zählen, werden manchmal mehrere Teams im gleichen Rang klassiert.
- Vereine sind uns sehr wichtig!**  
Wir sind auf die Mithilfe der Vereine angewiesen. Wenn sie ihre Mitglieder zum Mitmachen motivieren, wird der Stundenlauf zu einem Erfolg.
- Problem Datum** Die Stafette findet am Abend des 13. Mai statt. Wenn wir (was uns natürlich freuen würde) sehr viele Anmeldungen erhalten, müssen wir den Wettkampf auf zwei Tage (Mittwoch und Donnerstag) verteilen.  
Im Maximum kann alle 5 Minuten ein Team starten. Es sind dann gleichzeitig 12 Läufer/innen (aus 12 Staffeln) auf der Finnenbahn im Einsatz.

Wir organisieren zum ersten Mal eine Stafette mit diesem speziellen Modus. Wir danken euch, wenn ihr Verständnis habt, wenn nicht alles auf Anhieb perfekt klappt.