



# 3. Ortspokal

Laufen / Walken / Wandern

01.-31. März 2023



## Welcher Fastabend schafft die meisten Kilometer?

Wir (SGB Laufabteilung) wollen in diesem Jahr unser drittes Ortspokallaufen durchführen. Im kompletten März kann gelaufen werden. Startberechtigt sind alle Bramscher Bürger (incl. Zweitwohnsitz). Das Alter spielt keine Rolle.

**Ehrlichkeit wird vorausgesetzt!**

**Sollten uns Unstimmigkeiten auffallen, werden wir nachhaken und ggf. die Person disqualifizieren!**

Die gelaufenen Kilometer werden pro Fastabend addiert und Gewinner ist der Fastabend, mit den meisten zurückgelegten Kilometern.

- Keine Startgebühren!
- Keine Mannschaftsaufstellung und Anmeldung erforderlich!
- "Mehrfachstarts" sind ausdrücklich erwünscht!
- Zurückgelegte Kilometer auf dem Laufband zählen auch!
- Ungeübte dürfen beim Laufen/Walken gerne Gehpausen einlegen! (Gehpausen dürfen bei den Kilometern mitgerechnet werden.)
- Jugend-, Damen und Herren-Pokale!

**Die Siegerehrung findet am 01.04.2023 um 16:00 Uhr am Sportgebäude statt!**

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Teilgenommen werden darf nur, wenn keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Eine Haftung jeglicher Art wird weder vom Veranstalter noch von der SG Bramsche übernommen. Dieses gilt auch beim Verlust von Gegenständen bei Eurem Lauf.

**Kilometerdurchgabe: <https://forms.gle/PQ12BBjVB85DUaQz7>**

**Fragen oder Bemerkungen: [laufen@sg-bramsche.de](mailto:laufen@sg-bramsche.de)**