

# **Erläuterung Jedermannläufe Winterlauf 2019**

**1500m:** es wird in Gruppen von 4-6 Startern vom Platz aus gestartet. Die Strecke ist ein Rundlauf und Ziel ist auch auf dem Platz. Es wird immer nur eine Startgruppe auf der Strecke sein

**Staffel:** die Staffel besteht aus 3 Startern, die nacheinander eine 1,1 km Strecke absolvieren. Der Start, der Wechsellpunkt, und das Ziel sind auf dem Platz. Es kann mit oder ohne Hund gestartet werden. Der Start erfolgt in Gruppen von 3-4 Startern.

**Wenn alle Teams/Läufer der Staffeln einer Gruppe im Ziel sind, wird die nächste Gruppe gestartet.**