



3. Run & Bike Berlin 2020

2er Teamevent mit hohem Spaßfaktor! Einer fährt Fahrrad, der andere läuft und beide können sich beliebig oft abwechseln. **NEU: Kids-Wettbewerb 5,32km für U12-U14**

Datum: 12.09.2020
Start/Ziel: Sportplatz Heidenheimer Straße, 13467 Berlin
Örtlicher Ausrichter: SC Tegeler Forst e.V.
Startzeit: Starts ab 10:00 Uhr, genaue Startzeiten werden auf der Homepage veröffentlicht.

Wettbewerbe/ Startgeld/ Teilnahmeberechtigung:	Distanz	Startgeld					AK	
		Bis 31.12.	Bis 29.2.	Bis 30.4.	Bis 30.6.	Bis 31.8.		Ab 01.09.
	5,32km	12 €	14 €	16 €	18 €	22 €	27 €	2007- 2010
	10,5km	20 €	22 €	24 €	28 €	32 €	37 €	ab 2006
	21km	30 €	32 €	34 €	38 €	42 €	47 €	ab 2004
	42km	40 €	42 €	44 €	48 €	52 €	57 €	ab 2002

Vereinsmitglieder des SC Tegeler Forst e.V. zahlen 50% der Teilnahmegebühr. Vor der Anmeldung bitte Kontakt aufnehmen.

Zielschluss: 5 Stunden für alle Wettbewerbe
Teilnehmerlimit: **NUR 70 Startplätze pro Wettbewerb**
Anmeldung: <https://my.raceresult.com/144728/registration?lang=de>
Anmeldeschluss: Mittwoch, der 02.09.2020, online 23:59 Uhr
Nachmeldung: Vor Ort bis 60 Minuten vor dem Start möglich, außer Teilnehmerlimit erreicht. Startgeld inkl. Nachmeldegebühren: 10,5 km: 37 € / 21 km: 47 € / 42 km: 57 €
Startnummernausgabe: 12.09.2020, ab 08:30 Uhr, Sportplatz Heidenheimer Str.
Umkleiden & Duschen: Vor Ort verfügbar, unbewacht
Modus: Zweierteams (weiblich, männlich, mixed) bewältigen gemeinsam die gewählte Streckenlänge. Die Teilnehmer dürfen innerhalb der Teams beliebig zwischen Laufen und Radfahren wechseln. Der Radfahrer bleibt (außer beim Wechsel) immer hinter dem Läufer, damit Überholvorgänge möglich sind.
Regeln: Das Mischen der Teams auf der Strecke ist nicht zulässig. Jedes Team muss sein eigenes Fahrrad die ganze Strecke über mit sich führen. Außerdem dürfen weitere Personen auf der Strecke das Team nicht



zusätzlich per Rad oder Fuß begleiten.

Beim Zieleinlauf muss das Paar die Ziellinie gemeinsam überqueren.

Zuwerhandlungen führen zur Disqualifikation.

- Hilfsmittel:** Alle Fahrräder (außer E-Bikes und Pedelecs). Fahrräder dürfen zum Mitführen von Getränken, Verpflegung und Kleidung genutzt werden. Die Verkehrssicherheit der Fahrräder wird vorausgesetzt.
- Strecke:** **10,5km/21km/42km** <https://bit.ly/2S2GIJn>
5,32km <https://bit.ly/2PTDYPy>
Die Strecke ist ausgeschildert, an allen wichtigen Abzweigungen stehen Streckenposten, die Euch den Weg weisen.
- Streckenprofil:** Wanderwege, Forstwege abwechselnd, von flach bis hügelig
- Nachhaltigkeit & Umwelt:** **Wir wollen grüner werden! Deshalb wird es ab 2020 bei der Ziel- und Zwischenverpflegung keine Einwegbecher mehr geben, um so einen kleinen Beitrag zur Müllreduzierung zu leisten. Helft mit und bringt also Euren eigenen Becher mit. Außerdem bieten wir deshalb in der Online-Anmeldung und beim Lauf vor Ort faltbare Mehrwegbecher zum Kauf an.**
Informationen zu den Bechern findet ihr auf www.run-and-bike.de
- Zwischenverpflegung:** Im Start-/Zielbereich mit Wasser und Müsliriegel
- Zielverpflegung:** Wie Zwischenverpflegung + Obst und alkoholfreiem Bier
- Medaillen:** Jeder Finisher erhält eine Medaille im Ziel
- Siegerehrung vor Ort:** Teamwettbewerb: Gesamtplatz 1-3 (m/w/mixed) für alle Distanzen mit Pokal, Urkunde, (vor Ort keine AK-Wertung)
- Sonderwertung 2020:** Wir prämiieren den kreativsten Teamauftritt. Ob ihr eure Bikes großartig schmückt oder im tollen Läuferoutfit kommt oder beides, überlassen wir Euch selbst.
Motto 2020: Comic-Helden der Kindheit
- Ergebnisse & Urkunden:** <http://my.raceresult.com/144728/results?lang=de>
online mit AK-Wertung,
Urkundendruck zuhause möglich durch Klick auf Name in der Ergebnisliste
- Anreise:** S-Bahn S1 bis S-Bahnhof Hermsdorf, dann 1,1 km Fußweg
Bus 125 bis Hermsdorfer Damm/Martin-Luther-Str., dann 450m Fußweg
- Parkplätze:** Wir empfehlen Euch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, da es nur sehr begrenzte Parkmöglichkeiten vor Ort gibt.



- Partnersuche:** Falls ihr alleine seid, könnt ihr in der **Veranstaltung auf Facebook** nach einem Partner für den Teamwettbewerb suchen.
- Teilnahmebedingungen:** Alle Teilnehmer sollten gesundheitlich und sportlich dazu in der Lage sein, die von ihnen gewählte Distanz zu absolvieren. Bei Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen akzeptiert. Nachzulesen unter: <https://sctf-events.de/teilnahmebedingungen/>
- Tipp:** Wir empfehlen allen Teilnehmern sich die Strecke schon einmal im Vorfeld anzuschauen/abzufahren.
- Kontakt / Infos:** support@sctf-events.de
www.run-and-bike-berlin.de