



## 3. Helga-Getz-Paarlauf



### Das Laufleben ist bunt!

„Laufen macht Spaß, Laufen zu zweit macht noch mehr Spaß“

Seid mit dabei...

**Wann: Sonntag, 21. Mai 2023 – ab 10 Uhr**

Für jeden ist etwas dabei! ... „Freizeit- & Vereinsläufer“

**ALLE sind herzlich eingeladen – Laufschuhe angeschnallt und los!**

Die Rundenzählung erfolgt elektronisch mit freundlicher Unterstützung des



**KEINE Unterscheidung nach Altersklassen!**  
**Das Paar mit den meisten Laufmetern gewinnt!**

**Wo: Sportanlage Landstadt Gatow**  
Am Flugplatz Gatow 30  
14089 Berlin

**Parkplätze:** Wir empfehlen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, es gibt nur begrenzte Parkmöglichkeiten vor Ort.

**Toiletten:** Kostenlos vor Ort in der Sporthalle des Hans-Carossa-Gymnasiums.  
Umkleiden und Duschen stehen NICHT zur Verfügung!  
Bitte kommt möglichst alle schon in Sportsachen!

Alle Teilnehmer sollten gesundheitlich und sportlich dazu in der Lage sein, die von ihnen gewählte Distanz absolvieren zu können.

**NUR Online-Anmeldungen sind möglich!**

**Gemeinsames Laufen zum Teamsport machen!**



## 3. Helga-Getz-Paarlauf



SPORT-SERVICE FALKENSEE

### Läufe:

- **Minis: 15 min verkürzte 200m Strecke** (Kinderteams Jahrgang 2014 - 2018)  
**Lauf 1+2** Einteilung/Wertung: Mixed  
Für Teilnehmer im Alter von 4/5 bis 9 Jahren zugeschnitten.
- **Jedermann: 30 min - 400m Strecke**  
Zusammensetzung der Paare offen: ...Vater mit Tochter, Freundin mit Freund, Opa mit Enkelin, Spitzenläufer mit Spitzenläuferin...  
**Lauf 3** Einteilung/Wertung: m / w / Mixed
- **Pro: 60 min - 400m Strecke**  
**Lauf 4** Einteilung/Wertung: m / w / Mixed / Gesamt → **NEU mit dabei beim**



**Gesamtwertung:** (alle Läufe nach Wunsch & Können über 15/30/60 Min.):

**Lauf 1 - Start 10:00 Uhr: 15 Minuten** Kinder Jahrgang 2014 - 2018

**Lauf 2 - Start 10:30 Uhr: 15 Minuten** Kinder JG 2014 - 2018 plus EW+/od. Jugendlicher ab JG 2010

**Lauf 3 - Start 11:00 Uhr: 30 Minuten** für alle Altersklassen ab JG 2014

**Lauf 4 - Start 12:00 Uhr: 60 Minuten** für alle Altersklassen ab JG 2010 → **NEU: Mögliche Teilnahme**

**am Meilenweit-Cup!**

### Startgeld:

**8,- €** Team **Minis-Lauf 01** ... NUR Kids (JG 2014 - 2018)

**10,- €** Team **Minis-Lauf 02** ... Kids (JG 2014 - 2018) plus EW/od. Jugendlicher ab JG 2010

### Lauf 03

**12,- €** Team **Jedermann** ab JG 2014

### Lauf 04

**14,- €** Team **Pro** ab JG 2010 → **NEU: mit möglicher Cup-Wertung!**

**Anmeldungen ab sofort möglich!**

**Meldeschluss 16. Mai 2023**

**KEINE Nachmeldungen!**

Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit dem



SPORT-SERVICE FALKENSEE

**Die Online-Anmeldung für den 3. Helga-Getz-Paarlauf  
am 21. Mai 2023 - ab S O F O R T möglich !**

Zur Anmeldung → [HIER](#)

ANMELDUNG



[www.strassenlauf.org](http://www.strassenlauf.org)

© Helga-Getz-Paarlauf, 21.05.2023