



MIT DEINER TEILNAHME BESTÄTIGST DU, DASS DU DIE FOLGENDEN REGELN GELESEN, VERSTANDEN UND AKZEPTIERT HAST.

1. TEILNAHME & GRUNDSATZ

- Anmeldung: Teilnahme ist kostenlos, setzt aber eine einmalige Anmeldung voraus.
- Pünktlichkeit und respektvoller Umgang helfen der ganzen Gruppe.

2. SICHERHEIT (HÖCHSTE PRIORITÄT)

- Gesundheit: Nimm nur teil, wenn du dich fit fühlst. Bei Bedenken vorher ärztlich abklären.
- Aufmerksamkeit: Achte auf Verkehr, Untergrund und Wetter. Halte Sicherheitsabstand.
- Hindernisse: Risiken (z. B. Schlaglöcher, Äste) laut ansagen und weitergeben.
- Sichtbarkeit: Bei Dämmerung/Dunkelheit reflektierende Kleidung, bzw. Accessoires tragen.
- Gruppendisziplin: Route/Ansagen der Laufleitung und Frontrunner beachten. Gehwege nicht blockieren.
- Notfall: Handy mitführen; bei Abbruch kurz bei der Laufleitung melden.

3. VERHALTEN WÄHREND DES LAUFS

- Rücksicht: Du verhältst dich so, dass du weder dich noch andere gefährdest.
- Handzeichen und Hinweise der

Laufleitung beachten.

- Kein Alkohol/Drogen: (Nur) vor und während des Laufs sind berauschende Mittel untersagt. :)

4. HAFTUNG & EIGENVERANTWORTUNG

- Teilnahme auf eigene Gefahr: Jede Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.
- Keine Haftung der Organisatoren: Keine Haftung für Unfälle, Verletzungen, Schäden oder abhandengekommene Gegenstände.

5. REGELVERSTÖSSE

- Bei groben oder wiederholten Verstößen gegen Sicherheitsregeln oder Anweisungen kann ein Ausschluss von der Teilnahme erfolgen – Sicherheit geht vor. **Danke!**

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1) ABSTAND

Sicher laufen, nicht drängeln, riskante Überholmanöver vermeiden.

2) SICHTBARKEIT

Bei Dämmerung/Dunkelheit Reflektoren oder reflektierende Kleidung tragen.

3) RÜCKSICHT

Andere nicht gefährden, Hinweise der Laufleitung beachten, Gehwege nicht blockieren.

