



## **17. Dunschen Marathon Delbrück**

- **Die Corona-Sonderedition 2020 –**
- **Noch bis zum 23. Dezember 2020 –**

### **Marathon mit 14 x 3 oder Halbmarathon 7 x 3 für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

Ziel ist es, einen kompletten Marathon über 42 km oder einen Halbmarathon mit 21 km zu laufen – natürlich nicht am Stück! Zurückzulegen sind jeweils 3-km-Abschnitte. Nach 14 bzw. 7 Teilnahmen (14 x 3 km = 42 km oder 7 x 3 km = 21 km) ist das Soll erfüllt. Die Teilnahme ist kostenlos, es werden keine Zeiten gestoppt.

Die letzte Etappe ist am 23.12.2020 möglich.

Und so geht's:

Ihr schaltet euer GPS-Gerät ein, lauft 3 km und sendet einen Screenshot bzw. Foto an folgende E-Mail-Adresse: [info@delbrueck-laeuft.de](mailto:info@delbrueck-laeuft.de). Beim ersten Mal benötigen wir folgende Angaben: Name, Vorname, Geburtsdatum, T-Shirt-Größe und Wohnort. Wir nehmen entweder eure Telefonnummer oder eure E-Mail-Adresse in die Teilnehmerliste auf. Fragen werden euch über die E-Mail-Adresse beantwortet.

Jede Strecke wird in einer Teilnehmerliste eingetragen. Für 3 km gibt es ein Kreuz. Ein Beispiel: Bei einer 10 km-Strecke gibt es 3 Etappenkreuze.

**Die Belohnung:**

Im Laufe des Januar 2021 bekommt jeder Teilnehmer eine Urkunde, eine Medaille und ein T-Shirt mit Halb- bzw. Marathon-Aufdruck.

Ein gestärktes Immunsystem im Winter und eine verbesserte Koordination erhöhen die Lebensqualität.

Die roten und blauen Jubiläums-T-Shirts (Für Kinder und Jugendliche, die den Dunschen-Marathon schon viele Jahre laufen) gibt es nur für einen gesamten Marathon von 14 x 3 km.

Eine große Siegerehrung ist zurzeit nicht geplant.

## Hygienekonzept Dunschen Marathon Delbrück Sonderedition in Corona-Form 2020

Das Laufen in großen Gruppen ist untersagt:

- a) Familien dürfen gemeinsam laufen, ohne Abstand zu halten
- b) Es dürfen ansonsten nur 2 Personen gemeinsam laufen mit einem Abstand von 1,5 m.