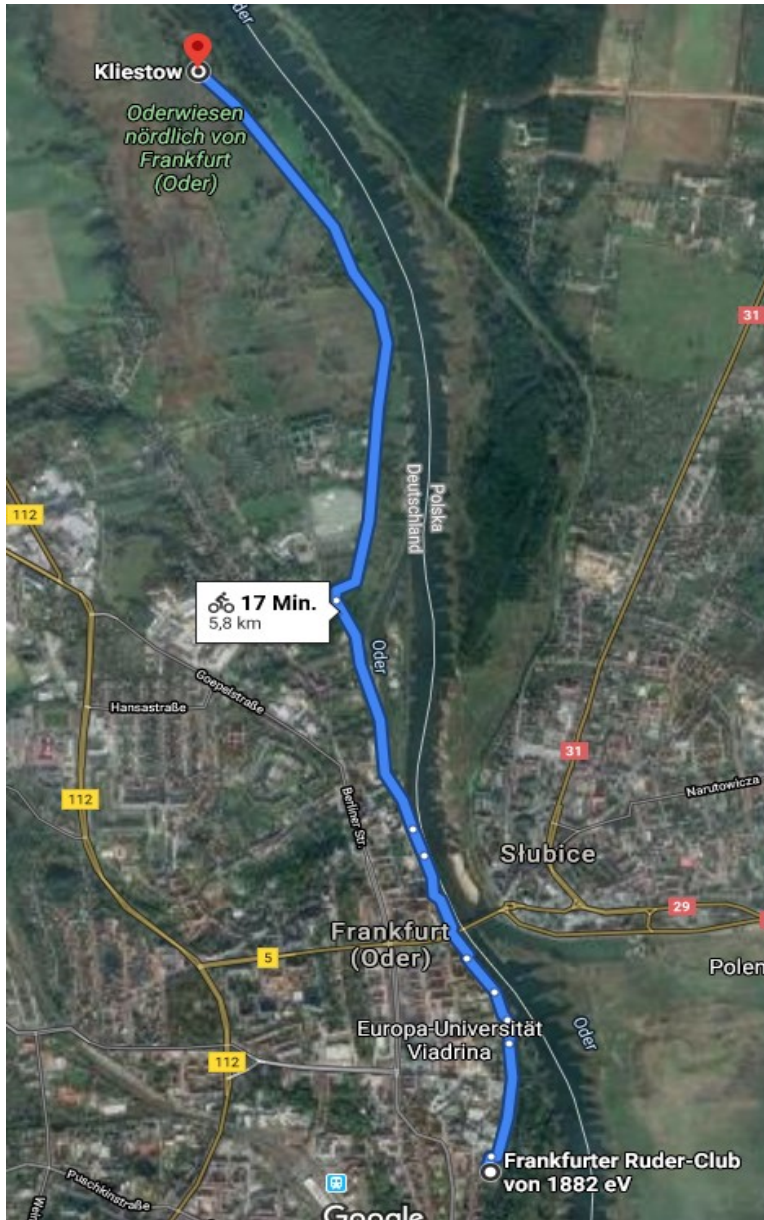


Streckenführung RUN & BIKE der FRC- Ruderer am 06.06.2020



Bike- Streckenführung

1. und 3. Runde

*** **Start vom FRC** am Oderarm entlang in Richtung Stadtbrücke, weiter auf der Oderpromenade rechts vorbei an der Marina und dem Wasser- u. Schifffahrtsamt, den Weg "Am Winterhafen" ca. 380 m weiter geradeaus folgen bis zur Gabelung, dort dann rechts weiter fahren, links vorbei an der FWA und dann den Oderdeichradweg ca. 2,0 km folgen bis zum **Wendepunkt**. (Dort endet der befestigte Weg). Auf gleicher Strecke wieder zurück bis zum FRC je ca. 11,5 km

2. Runde

*** **Start vom FRC** auf Fuß- und Radweg in Richtung Stadion, weiter bis zur Eisenbahnbrücke, Autobahnbrücke und geradeaus weiter bis zum Wendepunkt "**Tzschetzchnower Schweiz**" ca. 6,6 km

*** **Folgende Reihenfolge:**

BIKE	FRC- Kliestow- FRC	11,5 km
RUN	FRC Anger / Ziegenwerder	1,2 km / 2,0 km
Bike	FRC- Tzschetzchnower Schweiz- FRC	6,6 km
RUN	FRC Anger / Ziegenwerder	1,2 km / 2,0 km
BIKE	FRC- Kliestow- FRC	11,5 km

Hinweis: bis einschließlich **AK 12** und ab **AK 30** joggen jeweils um den **Anger**
 ab **AK 13** bis **AK 29** joggen um den **Ziegenwerder**

Regeln für RUN & BIKE der FRC- Ruderer

- *** Es starten immer zwei Personen (bei Familienbegleitung dürfen auch bis zu 3 Personen starten)
- *** Bis einschließlich AK 14 darf nur ein Sportler mit mind. einem Elternteil starten (weitere Familienmitglieder sind herzlich eingeladen mitzumachen.)
- *** Ab AK 15 dürfen auch zwei Sportler mit Abstand (2 Meter) zusammen starten
- *** Beide Personen fahren gleichzeitig Fahrrad bzw joggen gemeinsam
- *** wird ein Sportler von einem Elternteil begleitet, kann das Elternteil wählen, ob es mit Joggen geht oder sein Kind beim Joggen mit dem Fahrrad begleitet.
- *** Auf dem FRC Gelände werden für jedes Duo (Trio) Wechselzonen eingerichtet, wo die Fahrräder bzw. Taschen abgestellt werden können
- *** Jedes Duo (Trio) kann mit der Meldung eine Wunsch- und eine Alternativ- Startzeit angeben. wird aber dann nach einer noch zur Verfügung stehenden Startzeit gesetzt.
- *** Meldungen bitte an [Dirk Schacher per Whatsapp 0163 - 9750342](https://www.whatsapp.com/chat?phone=4917701639750342) oder per Mail "kielmx@t-online.de"
"Wer zuerst kommt, malt zuerst", hat die größte Chance, seine Wunschstartzeit zu bekommen. eingegangene Meldungen werden zwischenzeitlich veröffentlicht

Meldesluß ist Mittwoch 03.06.2020, 19 Uhr

- *** Bitte erst 5 Minuten vor dem Start am Startpunkt eintreffen, es erfolgt eine kurze Unterweisung
- *** Alle geltenden Hygienevorschriften bezüglich Corona-Virus sind einzuhalten
- *** Bei Überholvorgängen ist eine Gruppenbildung unbedingt zu vermeiden, auf Abstandsregeln ist zu achten !!!

	Name, Vorname Sportler	Name, Vorname Sportler bzw. Begeleitung
1. 09:00		
2. 09:10		
3. 09:20		
4. 09:30		
5. 09:40		
6. 09:50		
7. 10:00		
8. 10:10		
9. 10:20		
10. 10:30		
11. 10:40		
12. 10:50		
13. 11:00		
14. 11:10		
15. 11:20		
16. 11:30		
17. 11:40		
18. 11:50		
19. 12:00		
20. 12:10		
21. 12:20		
22. 12:30		