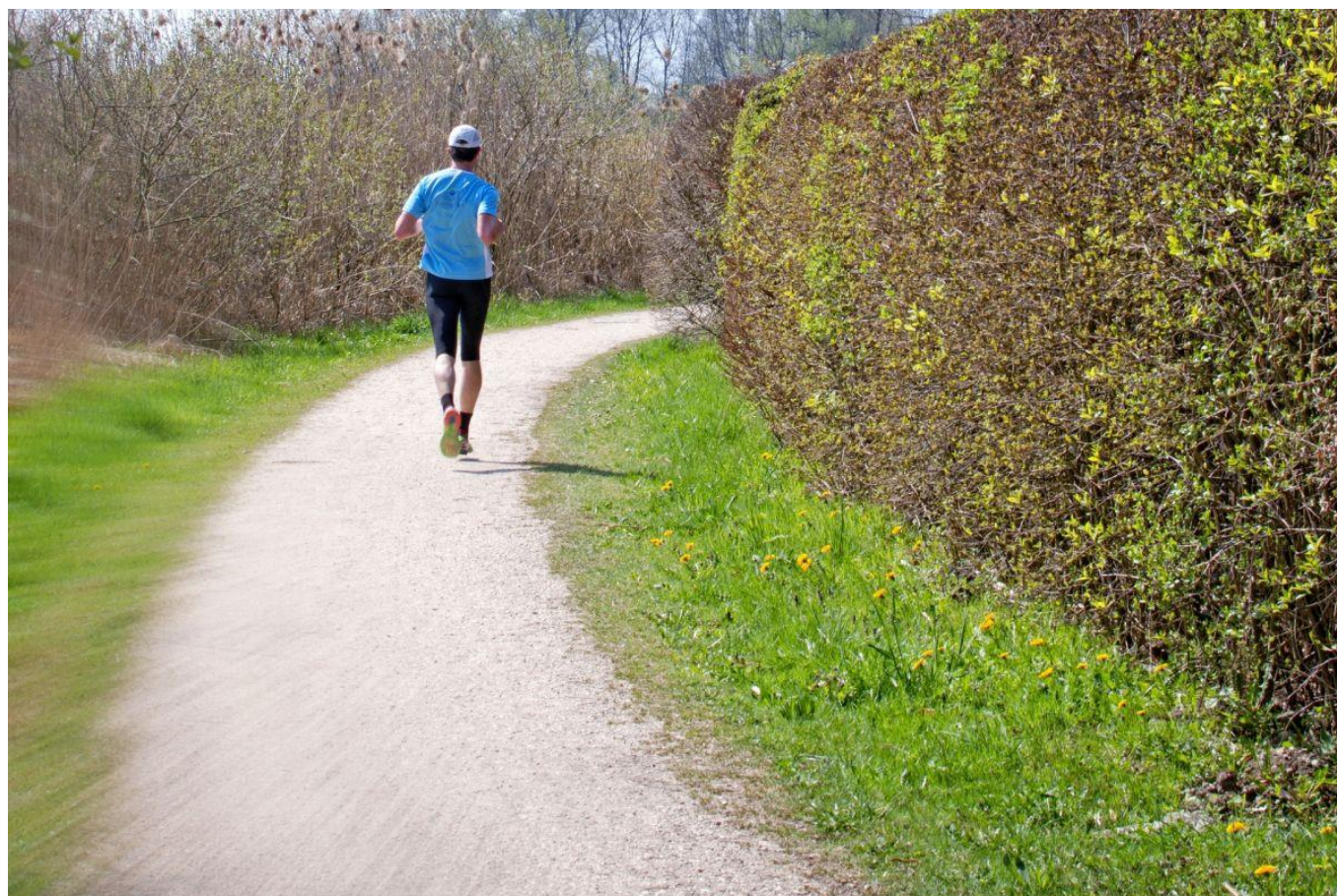


ÖLV Running Frühlingscup



Beim ÖLV Running Frühlingscup geht es darum, die Winterschuhe auszuziehen und los zu laufen. Das Wetter wird besser, die Kondition ebenfalls. Mit vier mehrtägigen Veranstaltungen – zusammengefasst in einem Cup – haben wir für euch die passende Herausforderung parat, um den Winter abzuschütteln und auch in neue Sphären reinzulaufen.

Veranstaltungen	Frühlingslauf	12.3.-22.3.2021	(3km - 5km - 10km)
	Easter Running	26.3.-5.4.2021	(30min - 60min - 7,5km - 15km)
	Auf in neue Sphären	9.4.-19.4.2021	(2km - Viertelmarathon - 25km)
	Staatsfeiertagslauf	23.4.-3.5.2021	(5km - 10km - Halbmarathon)
Beginn	Freitag, 5. März 2021		
Ende	Montag, 3. Mai 2021		
Modus	Um in die offizielle Cupwertung aufgenommen zu werden, muss an allen Veranstaltungen teilgenommen werden sowie die Cupgebühr bis spätestens 30.4.2021 eingezahlt werden. Wünschenswert wäre es, wenn für jede Strecke in den einzelnen Veranstaltungen nur ein einziges GPX-File verwendet wird und dieses nicht für mehrere Läufe hochgeladen wird.		
Referenzwerte	Die Referenzwerte werden zur Berechnung der Punkte für die einzelnen Leistungen herangezogen. Zur Erreichung von 100 Punkten müssen folgende Leistungen erbracht		

werden:

2 km: 6 min | 3 km: 9:30 min | 5 km: 16:15 min | 7,5 km: 25:15 min | 10 km: 35:00 min |
Viertelmarathon: 37:00 min | 15 km: 53:30 min | 21,1 km: 1:17:00 Std | 25km: 1:33:00
Std | 30min: 8,7km | 60 min: 16,5 km

Diese Werte sind auch in den einzelnen Veranstaltungen angeführt.

Ort	Dein Start ist weltweit auf deiner Lieblingsstrecke möglich, sofern sie den Kriterien und Teilnahmebedingungen entspricht - es zählt der Fairplay-Gedanke. Läufe auf Leichtathletik-Rundbahnen sind nicht erlaubt. Erfahrungsgemäß werden hier die GPX-Daten zu sehr verzerrt und es kommt zu verfälschten Zeiten.
Startberechtigung	Du bist älter als 14 Jahre und gesund, dann steht deinem Start in deiner Kategorie nichts mehr im Weg.
Preise	Jede/r offizielle Teilnehmer/in des ÖLV Running Frühlingcups nimmt automatisch an der Verlosung der Preise beim Gewinnspiel am Ende des Cups teil.
Gewinnspiel	Diese Preise gibt es als offizielle/r Teilnehmer/in zu gewinnen: <ul style="list-style-type: none">• 3 x BLACKROLL Set (Blackroll, Mini, Duoball, Ball)• 1 x ERIMA Taschenset• 6 x 1 Dose HEADSTART Focus Plus 500g
Urkunde	Jede/r Teilnehmer/in kann sich seine/ihre persönliche Urkunde als PDF herunterladen und ausdrucken.
Voraussetzungen	Vorraussetzung für die Teilnahme ist die Registrierung auf www.oelvrrunning.at und die Aufzeichnung deines jeweiligen Laufes mittels Uhr oder Tracking App, die eine GPX-Datei exportieren kann. Alternativ kann das Ergebnis und ein dazu passender Screenshot manuell eingetragen werden.
Bestimmungen	Alle Bestimmungen und Bedingungen zur Teilnahme findest du auf unserer Website unter: https://www.oelvrrunning.at/terms
Kosten	Um in die offizielle Cupwertung der „ÖLV Running Frühlingcup“ aufgenommen zu werden und an der Verlosung der Gewinnspiel-Preise teilnehmen zu können, ist eine Teilnahmegebühr von EUR 18,- auf das Konto des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes <u>IBAN: AT32 2011 1000 0046 3442</u> bis spätestens 30. April 2021 zu entrichten. Bitte führe im Betreff zusätzlich deinen Namen an.