

Juli 2020

Vorab: Wenn Du noch nicht angemeldet bist, bis 15.07 noch möglich!

Melde Dich an, um bei der sportlichen Spendenaktion „FÜREINANDER BEWEGEN – Charity im Isartal“ Mit dabei zu sein!

- ein paar Euro für einen guten Zweck, sich zudem sportlich zeigen und vielleicht auch noch einen Preis gewinnen!

Generelle Lauf Informationen:

- Wähle selbst Deine Strecke und den Zeitpunkt, hier findest du Laufstrecken Ideen (5 und 10 KM), die wir auch ausschildern werden.
- Halte unbedingt alle zu dem Zeitpunkt gültigen Corona Bestimmungen ein.
- Beachte, dass es keine Streckensperrungen gibt. Du musst also unbedingt die Straßenverkehrsordnung einhalten. Sei rücksichtsvoll zu allen anderen Verkehrsteilnehmern, auch wenn Du auf Zeit läufst. Wir wollen keinen Ärger oder gar Unfälle provozieren. Das würde ganz und gar nicht zu einem Spendenlauf passen, was unsere primäre Intension ist! Du bist selbst verantwortlich für Deinen Lauf.
- Respektiere Deine persönlichen Grenzen und die Wetterkonditionen (Hitze, Kälte, Regen, Gewitter oder Unwetter). Es ist Deine persönliche, individuelle Aktion - es steht keine gesonderte medizinische Versorgung bereit!
- Achte auf die Umwelt und hinterlasst keinen Müll auf der Strecke.
- Die Streckenlängen sind ca. gemessen und nicht amtlich!
- Du musst selbst während dem Lauf über dein Smartphone oder Sportuhr die exakte Strecke messen und stoppen, um es später Deinen Unterstützern, Deinem Team und für die Wertung nachweisen zu können, was tolles Du geleistet hast. Beachte: Wenn Du Aspirant für die Top 3 Deiner Wertung bist, brauchen wir zusätzlich Deinen durchschnittlichen Puls oder durchschnittliche Schrittfrequenz als Nachweis.
- Trage das „Füreinander Bewegen“ T-Shirt! Wir wollen ein Zusammengehörigkeitsgefühl erzeugen. Zeige Dich und erkenne andere, die sich Füreinander Bewegen!
- Wenn möglich schaue bei unseren Spendenorganisationen vorbei. Beim Badehaus gibt es zu definierten Zeiten Isogetränk, Wasser und Bananen!

Strecke 1: Badehaus, Waldram 10 KM Runde

Wirklich sehr schöne, abwechslungsreiche Runde. Wald/Schotter Weg, Teer.

Meist im Schatten. Start / Ende am Badehaus, Waldram, Versorgungsstation.

Die B11 wird durch die Buchberg Unterführung gequert, ebenso bei der Ortseinfahrt Waldram die Unterführung nehmen und insbesondere hier aber auch generell auf Radfahrer achten!

Laufstrecke Start/Ende sowie Wegepunkte komplett beschildert.

Versorgungsstation für alle Teilnehmer mit T-Shirt kostenfrei:

Mineralgetränke, Wasser und Bananen beim Badehaus

Freitag, Samstag und Sonntag von 11-16 Uhr!

Streckeninfo: <https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/10k-fuereinander-bewegen/176169350/#dm=1>



Streckenprofil:



Strecke 2: Badehaus, Waldram, 5 KM Runde

Schöne Runde im Ortsgebiet und am Rand der Isarauen:

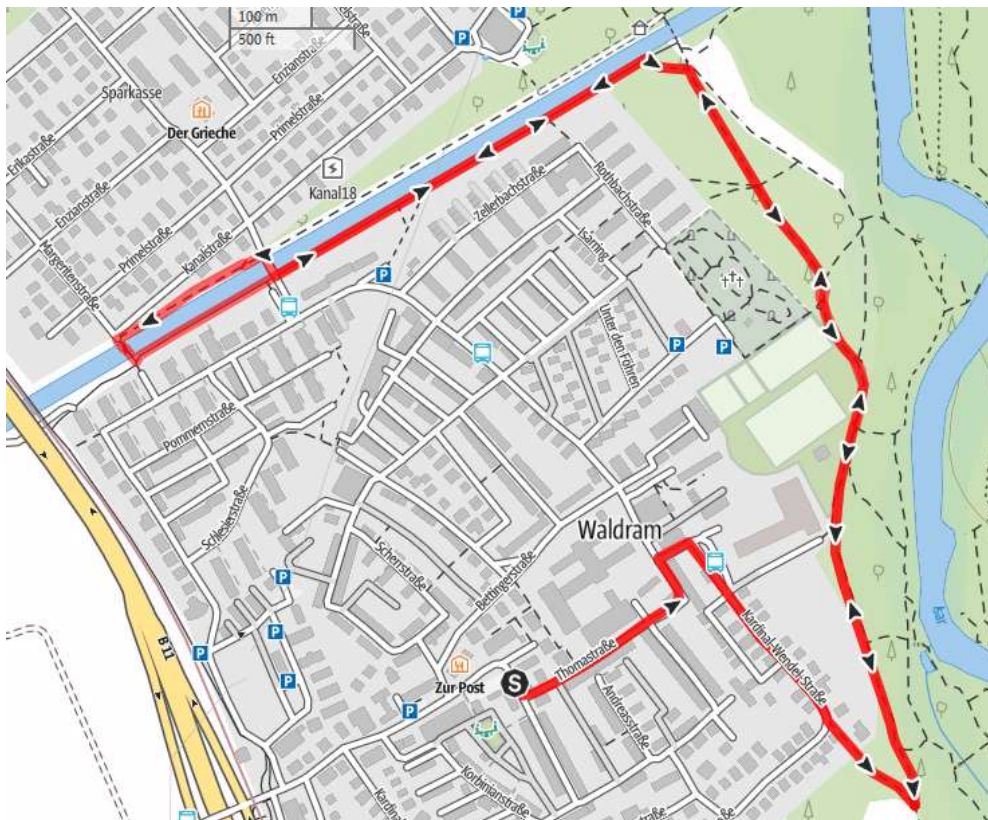
Vom Badehaus erst Richtung Isarradweg zum Isar-Loisach Kanal, dort entlang über Schleife zurück zum Badehaus. Meist im Schatten. Bitte insbesondere Vorsicht mit Spaziergängern und an den Brücken mit Bus, Rad und Fußgänger Verkehr. Bitte auf dem Gehweg bleiben!

Laufstrecke Start/Ende sowie Wegpunkte komplett beschildert.

Versorgungsstation für alle Teilnehmer mit T-Shirt kostenfrei:

Mineralgetränke, Wasser und Bananen beim Badehaus

Freitag, Samstag und Sonntag von 11-16 Uhr!



<https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/5k-fuereinanderbewegen/176168700/#dm=1>

Strecke 3: Komplette Aumühle 10 KM Runde

Start – Ende am Maibaum , Aujäger.

Bitte unbedingt sehr auf andere Verkehrsteilnehmer achten, insbesondere auch auf schnell fahrende Rennrad Fahrer! Bei schönem Wetter ggf. Zeiten nutzen an denen nicht so viel los ist.

Die Strecke ist flach, geteert, schnell, Sonne und Schatten.

Beschilderung: Nur Anfang Ende, ggf. noch Zwischenkilometer.

Streckeninfo: <https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/10k-au-fuereinander-bewegen/176934246/>



Strecke 3a: Aumühle, 5 KM Variante 1: „Mit Wendepunkt“:

Start/Ziel – Wegegabel am Beginn der AU Runde (ca. 300m von Maibaum Aujäger in Richtung Aumühle). Nimm den rechten Abzweig!

Bitte unbedingt den ausgeschilderten Wendepunkt rechts am Feldweg an der Scheune nutzen. Das dient der Sicherheit (nicht auf der Straße wenden, Unfallgefahr!). Beachte den Verkehr beim Zurückkehren auf die Straße!

Beschilderung: Anfang, Abbiegestelle zum Wendepunkt, bei Scheune, Wendepunkt, Rückführung zur Straße, Endpunkt



Wendepunkt, rechts am Feldweg an der Scheune, ausgeschildert.
NICHT direkt auf der Straße wenden.
Unfallgefahr wegen Auto, Rad – und Inlineskater!

Startpunkt an der Wegegabel, ca. 300m vom Aujäger / Maibaum Richtung Aumühle

Strecke 3b: Aumühle, 5 KM Variante 2: „Eine Richtung“:

Start und Ende verschieden, super schnell, weil kein Wendepunkt,

Die Strecke ist flach, geteert, Sonne und Schatten..

Eine Stichstrecke (Einwegstrecke) mit dem Ziel bei der Aumühle.

Der Streckenverlauf entspricht der ersten Hälfte der 10 KM Runde.

Start: – Wegegabel am Beginn der AU Runde (ca. 300m von Maibaum Aujäger in Richtung Aumühle)

Ziel: – Aumühle (zurück dann ohne Wertung zum Aujäger)

Beschilderung: Nur Anfang und Ende.

Streckeninfo:

<https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/5k-au-variante-2-fueinanderbewegen/176933901/>



Ende: Aumühle nach 5 KM, beschildert

Startpunkt an der Wegegabel, ca. 300m vom Aujäger / Maibaum Richtung Aumühle

Weitere Informationen, auch zu den Wertungen und Preisen findest Du auf:
www.fuereinander-bewegen.de

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung (info@fuereinander-bewegen.de; 0163/372135)

Strecken Organisator: Sergej Mut (DANKE!!)

Viel Freude beim Laufen! - Seid Achtsam und Schnell !

Sergej Mut, Tilo Scheck & Orga-Team