

Hinweise zur Teilnahme

24-Stunden-Spendenlauf · 26.-27. September 2026

Aschenbahn der SV Erzhausen · Samstag 12 bis Sonntag 12 Uhr

Du läufst oder gehst auf eigene Verantwortung.

Schätze deine Gesundheit und Belastbarkeit selbst ein. Wähle Tempo und Pausen passend zu dir. Bei Beschwerden pausiere oder beende den Lauf.

Verpflegung selbst mitbringen

Bitte bring ausreichend eigene Getränke und Verpflegung für deinen Aufenthalt mit. Eine Verpflegung durch den Veranstalter ist nicht zugesagt.

So funktioniert die Teilnahme

Du kannst allein oder im Team mitmachen, laufend oder gehend. Du musst nicht 24 Stunden durchhalten: Steig innerhalb des Veranstaltungszeitraums ein, sammle eine Runde oder mehrere und mache Pausen nach Bedarf.

Zähle deine Runden selbst. Folge der Beschilderung und den Hinweisen des Organisationsteams vor Ort.

Für Teams

Bitte gebt diese Hinweise an alle Teammitglieder weiter – auch an Personen, die erst später dazukommen.

Gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.