



TAEKWONDO TIGERS BERLIN

GOES RUNNING

Letzte Instruktionen und Ablaufplan:

Treffpunkt: Vorplatz des U-BHF Ruhleben

Uhrzeit: 08.45 Uhr

Wir fahren gegen 09.00 Uhr gemeinsam mit der U-Bahn zum Olympiastadion.

Start:

10.00 Uhr für die 10 KM Läufer (Erwachsene)

10.15 Uhr für die Kids (2 KM)

Wenn alle gestartet sind, gehen die „Zuschauer“ (Eltern, Betreuer, Trainer, etc.) gemeinsam zum Zieleinlauf in das Olympiastadion und feuern dort sowohl unsere Kids, wie auch entsprechend später dann unsere 10 KM Läufer an.

Wenn ALLE (auch die 10 KM Läufer) im Ziel sind, machen wir nochmals mit allen zusammen ein Foto.

Ende: Wenn ALLE wieder im Ziel sind und das Foto gemacht wurde!

Da wir als Team unterwegs sind, feuern wir bitte ALLE unsere Läufer beim Start und beim Zieleinlauf mit unserem Schlachtruf „TIGERS BERLIN“ an.



Bitte denkt daran, dass das Tragen des TIGERS Shirts PFLICHT ist!

Hose und Schuhe sollten für einen 2 / 10 KM Lauf angemessen sein (es muss NICHT die Dobokhose sein).

Ernährung: Bitte denkt daran, Euch an dem Tag sportgerecht zu ernähren. Das bedeutet:

- Morgens gesund und ausreichend frühstücken
- 1 – 1,5 Stunden vor dem Lauf nur noch Wasser trinken und Obst / Gemüse (vorzugsweise Bananen) essen.
- 20 – 30 Minuten vor dem Lauf möglichst nichts mehr essen und trinken.

ACHTUNG: Aufgrund der Sicherheitsbestimmungen ist das mitnehmen von Getränken ins Stadion nach Rücksprache mit dem Veranstalter nicht erlaubt!

Die Läufer erhalten aber vor Ort nachdem sie ins Ziel eingelaufen sind ausreichend Verpflegung (Getränke, etc.).

So Leutz, das Orgateam freut sich schon tierisch auf Sonntag.

Wir wünschen unseren Sportlern viel Glück.

#goTIGERS