

# Ausdauer: 10 km Lauf

---

Basketball | Fußball | Leichtathletik | Nordic Walking | Seniorensport | Uni-Hockey | Volleyball



- (1) Diese Disziplin soll auf einer möglichst verkehrsfreien Strecke im Wald oder im Gelände durchgeführt werden.
- (2) Der Teilnehmer läuft selbstständig und reicht im Nachgang einen Nachweis aus seiner Lauf-App ein.
- (3) Alternativ kann auch die Finisher-Urkunde von einem normalen 10 km Lauf einer Sportveranstaltung des gleichen Jahres eingereicht werden.