



◆ Partner für Sport, Fitness und Gesundheit



## BetriebsSportverband Hamburg e.V. Spielausschuss Triathlon

### „JEMAH Langdistanz“



**Wann:** 3. September & 4. September 2021

**Wer:** Jede und Jeder

**Meldegeld:** kostenfrei

**Meldung:** [triathlon@bsv-hamburg.de](mailto:triathlon@bsv-hamburg.de), Betreff: „Jemah“

**Ablauf:** Am Freitag starten wir in umgekehrter Wettbewerbsreihenfolge mit dem Marathonlauf. Du bestimmst wann und wo, absolvierst die 42,195 km und postest Dein Ergebnis auf Garmin, Strava oder einem anderen Tracking tool.

Am Sonnabend geht es dann um 9:00 Uhr mit dem Rad nach Wolfenbüttel zur Bundeszentrale des Vereins "Junge Erwachsene mit angeborenem Herzfehler". Vor Ort treffen wir uns mit Vertretern des Vereins und schließen unsere Langdistanz mit einem gemeinsamen 10 km Lauf vor Ort ab. Der Rücktransport soll dann mit der DB erfolgen.

**Für Hamburg gilt:** Der Marathon an der Alster, im Stadtpark oder an der Elbe ... egal. Ziel ist eine "gelernte Runde". Hier könnte auch eine Sammelstelle für Klamottenbeutel organisiert werden.

**Klamottenbeutel?** Nach der Radtour nach Wolfenbüttel, ab Hamburg gut 185 km, haben wir ein paar Minuten Zeit, um uns aus der Rad- in Laufklamotte umzuziehen. Diese wird am Tag vorher gesammelt und mit einem Auto nach WF transportiert. Wechselklamotte für die Retourfahrt kann hier auch deponiert werden.

**Covid-19** - Wir freuen uns über jede und jeden, die hier mit dabei sein wollen. Selbstverpflegung zum Marathon und der Radtour, abstandgerechte Starts und Gruppen von maximal 10 je Aktivität, sind obligat. Den detaillierten Ablaufplan erhält jede (-r) verbindlich gemeldete Aktive am 24. August 2021.

Die Jemah Langdistanz ist Teil der BSV Hamburg Sommerserie und sammelt Spenden für Jemah e.V. und wird unterstützt durch Trionik Multisport. Alle Details unter [triathlon@bsv-hamburg.de](mailto:triathlon@bsv-hamburg.de)