



März-Run TSV 2024



Der März steht bei uns wieder ganz im Sinne von Sport und dabei was Gutes tun.

Mitmachen kann jeder im Alter von 10 -101.

Wie das ganze abläuft, entnehmt ihr diesem Infoschreiben.

Das Ziel des März-Run ist es, Menschen für den Sport in der Gemeinschaft zu begeistern und zu fördern!

Gemeinsam mit dem Ortsring Lay findet 2024 bereits zum 4. Mal der März-Run TSV statt. Der März Run beginnt am 01.03. und endet am 31.03.24. Dabei treiben 4 Gleichgesinnte in ihrem Team Sport. Ob zusammen oder allein oder auch Teamübergreifend; vollkommen egal. Hauptsache wir bewegen uns! Gleichzeitig suchen wir uns Sponsoren, die uns für unsere Leistung finanziell unterstützen. Dieses Geld fließt am Ende für wohltätige Zwecke an den TSV und dem Ortsring.

Am Monatsende gibt es dann in den verschiedenen Kategorien Sieger.

Die Teams

Ein Team besteht aus 4 Teilnehmern. Dabei spielt der Wohnort keine Rolle. JEDER ist herzlich eingeladen mitzumachen. Die Teams teilen wir dann in Kategorien nach Jugendlichen, Männer, Frauen und gemischt ein. Ihr könnt euch also euer Team nun selbst zusammenstellen. Wenn ihr kein 4er Team zusammen bekommt, aber trotzdem mitmachen möchtet, seid ihr trotzdem eingeladen. Wir helfen euch dann ein Team zu finden.

Die Disziplinen:

In diesem Jahr könnt ihr neben Laufen, Walken, Schwimmen und Fahrrad fahren, auch bei TSV-Trainingseinheiten Punkte sammeln. Und das ganze so, wie ihr wollt. In eurem 4-er Team kann jeder jede Disziplin so machen, wie er es möchte. Also auch gerne gemischt. Dafür gibt es dann Punkte. Der besondere Clou; für die TSV Trainingseinheiten müsst ihr kein Mitglied sein!

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| - 1km joggen / walken | ☐ 1 Punkt |
| - 200m schwimmen | ☐ 1 Punkt |
| - 3km Rad fahren (auch E-Bike) | ☐ 1 Punkt |
| - 1 h Badminton | ☐ 4 Punkte |
| - 1h Tischtennis | ☐ 4 Punkte |
| - 1h Fullbody Fit | ☐ 8 Punkte |
| - 1h Tabata | ☐ 8 Punkte |
| - 1,5 h Karate | ☐ 12 Punkte |
| - 2h Volleyball | ☐ 8 Punkte |
| - 1h Basketball | ☐ 5 Punkte |

Das Eintragen der Punkte

Euer Teamkapitän erhält nach der Anmeldung einen Link vom TSV zugeschickt. Mit diesem kann er stellvertretend für sein Team die täglich erbrachten Punkte eintragen. Eine Bitte: für jeden Athleten täglich ein extra Eintrag machen. Nicht als Teamleistung sammeln. Das Google-Programm übernimmt die Daten und aktualisiert sie. Die Zwischenstände können auf der Homepage unter www.tsv-lay.de eingesehen werden. Es werden nur die Teamnamen geführt, keine einzelnen Teilnehmer. Bei Bedarf können wir auch in einer WhatsApp-Gruppe über die aktuellen Zwischenstände informieren. Dafür würden wir die Teamkapitäne zu Admins machen, welche dann ihre Gruppenmitglieder miteinfügen können.

Die Leistungen sollten nach Möglichkeit über eine App, via Smartwatch, Kilometerzähler o.ä. dokumentiert werden. Die gesamte Aktion ist geprägt von Vertrauen. Bei Ungereimtheiten wäre es aber sinnvoll einen Nachweis für die erbrachte Leistung darlegen zu können. Bei den TSV Einheiten wird eine Teilnehmerliste ausgelegt.

Die Spenden

Jeder Teilnehmer ist angehalten, mind. einen Sponsor für seine Leistungen zu suchen. Generell dürft ihr euch so viele Spender wie möglich besorgen. Die Spender, die ihr für euch und die Challenge gewinnen konntet, sollten euch bitte bestätigen, dass Sie eure erbrachte Leistung mit **10 Cent pro Punkt** honorieren. Am Ende teilt ihr Ihnen bitte mit, wie viele Punkte ihr erbracht habt. Über die Konten des TSV Lay werden diese Spenden dann eingezahlt. Natürlich erhält jeder Spender eine Bescheinigung. Jeder Cent von euren Spendern geht in die Jugendförderung in Lay.



In den vergangenen 3 Jahren konnten wir insgesamt schon über

12.000 Euro

einbringen

Ihr könnt leider nicht mitmachen, möchtet aber als Sponsor gerne helfen? Kein Problem! Meldet euch per E-Mail an Challenge@tsv-lay.de oder direkt an Stefan Kurth. Wir freuen uns über jeden Sponsor!

Alle Teilnehmer erhalten am Ende Preise!

Und das Wichtigste; **am 06. April** möchten wir mit euch eine **After Run Party** feiern. Wir würden uns sehr freuen dann alle Teilnehmer zur Siegerehrung begrüßen zu können. Ort und Termin wird zeitnah bekannt gegeben.

Und sonst noch so?

Wir haben in diesem Jahr noch ne ganze Menge mehr vor. Lasst euch überraschen.

Einen **Lauftreff** mit dem Lauftrainer Markus Theisen bieten wir am **09.03.** um **15:00 Uhr** an.

Der **10.03.** ist unser **Wandertag!** Der TSV geht wandern und jeder darf mitkommen. Natürlich gibt es dafür **Sonderpunkte!**

Am **14.03.** werden wir ins „**literarische Trainingslager**“ mit **Markus Theisen** gehen. Er liest aus seinem Buch „**wer schneller läuft, ist länger tot**“.

Am **17.03.** fahren wir **Fahrrad (E-Bike)**. Ab 10:00 Uhr gibt es eine schöne Strecke für Jedermann.

Zum guten Schluss....

Ihr habt noch Fragen? Etwas ist unklar?

Am **Freitag, 23.02.24** findet um **19:00 Uhr im Sportlerheim** eine Informationsveranstaltung statt. Hier bekommt ihr alle Fragen geklärt.

Ansonsten freuen wir uns über eure Anmeldung an Challenge@tsv-lay.de mit den Informationen: Teamname, Namen der Teilnehmer, Teamkapitän (Telefonnummer) und Kategorie.

Während dem März werden wir euch auf Instagram unter **mrz_runtsv**, per WhatsApp und über die Homepage des TSV auf dem laufenden halten.

Der TSV Lay und der Ortsring Lay wünschen euch ein gutes Gelingen und viel Spaß!!!



Wir sind Heimat!



AUSGEDRUCKT

Alles ganz individuell



**Sparkasse
Koblenz**

