



Wie du dieses Jahr am Lauf gegen Rassismus teilnehmen kannst:

Variante 1) Du nimmst am Lauf auf der Bäckieranlage teil

1a) Online-Anmeldung: Auf der Website www.laufgegenrassismus.ch mit Klick auf den blauen Button „Lauf gegen Rassismus“ kannst du dich online für den Lauf anmelden. **Danach unbedingt das Startgeld bezahlen, denn erst dann ist deine Anmeldung gültig.**

Wenn du dich vorab online angemeldet hast, kannst du auf der Bäckieranlage beim Anmeldestand deine Startnummer abholen.

Die **Online-Anmeldung** für den Lauf auf der Bäckieranlage ist nur **bis und mit 18.9.2020 möglich**, danach musst du dich vor Ort anmelden.

Wir empfehlen, sich vorab online anzumelden!

1b) Vorort-Anmeldung: Du kannst dich auch weiterhin erst am Lauf selbst beim Anmeldestand auf der Bäckieranlage anmelden. Komm einfach **eine Stunde vor der gewünschten Startzeit** vorbei (Startzeiten: 10 Uhr, 11 Uhr, 12 Uhr und 13 Uhr) und bring dein Startgeld **in bar** mit.

Sponsor*innen-Liste

Du kannst deine Sponsor*innen über unser [Online-Formular](#) eintragen oder vor Ort auf der Bäckieranlage deine Liste in **gut lesbaren Blockschrift** abgeben.

Wir empfehlen, die Sponsor*innen vorab online einzutragen!

Variante 2) Individual-Lauf

Du läufst individuell 50 Minuten und teilst uns bis spätestens 27.9.2020 deine gelaufenen Runden mit. Hierfür meldest du dich ebenfalls über das Online-Anmeldeformular spätestens bis und mit 18. September 2020 an - eine spätere Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich (s. 1a) Online-Anmeldung). **Unbedingt das Startgeld bezahlen, damit deine Anmeldung gültig ist.**

Für den Individual-Lauf kannst du zum Beispiel auf einer dieser 400 m-Laufbahnen 50 Minuten laufen und deine Runden zählen. Oder du läufst 50 Minuten auf einer Strecke deiner Wahl und misst mittels App deine gelaufenen Meter, diese dividierst du durch 400 (denn 400 Meter beträgt eine Runde auf der Bäckieranlage), dies ergibt deine gelaufenen Runden.

Bitte teile uns bis spätestens am 27.9.2020 deine gelaufenen Runden per E-Mail an [info@laufgegenrassismus](mailto:info@laufgegenrassismus.ch) mit.

Deine Sponsor*innen trägst du in diesem [Online-Formular](#) ein.