



15/08/2010  
**7. ASKLEPIOS PUMMPÄTZ TRITREKK**  
DER BESONDERE TRIATHLON MIT KANUS



**FIRMEN  
TRISKEL**  
MEHR ALS 1 FIRMENLAUF



18/09/2010  
**3. WARTBURGSTAFFELMARATHON**  
DIE KRONE DER LAUFHÖHEPUNKTE



06/06/2010  
**7. TOWN & COUNTRY PUMMPÄTZLAUF**  
DER QUATTRO UNTER DEUTSCHLANDS LÄUFEN

Die Zahl 3, die allgemein hin für den dritten Tag der Woche steht, dem so genannten Wodan/Wotanstag oder engl. wednesday, ist die heiligste aller Zahlen, die Dreizahl gilt allgemein als Ausdruck der Vollkommenheit (aller guten Dinge sind drei, die heilige Dreifaltigkeit, die Heiligen Drei Könige, drei Dimensionen). Schon bei den Kelten galt die 3 als heilige Zahl, der Triskel, der so genannte Dreipass oder Dreiwirbel als Symbol der Sonne für die Begegnung der Himmelskörper, sozusagen das keltische Sonnenrad, die Spirale des Lebens spielte die herausragende Rolle und die Muttergöttinnen wurden dreigestaltig dargestellt.

Für **Mitarbeiter von Firmen oder deren Freunde** läuft 2010 die Aktion:

### **Sportler für Organspende**

Sportler starten zusätzlich für ihre Firma/Verein bei den drei Wettbewerben Lauf und/oder Triathlon und/oder Staffel und sammeln für diese ihre Kilometer, die symbolisch der Erhöhung der Organspendebereitschaft dienen sollen. Die Firma/Verein mit den meisten Kilometern beim Lauf, Triathlon und Staffel gewinnt den begehrten Wanderpokal „Triskel“ für ein Jahr.

Für **Einzelstarter** läuft von 2010 bis 2016 unsere Aktion:

### **Von Melborn bis Rio – von 0 auf 42**

1956 gelang Wolfgang Behrendt bei den olympischen Spielen in Melbourne der erste Olympiasieg im Boxen für die damalige DDR in einer gemeinsamen deutschen Mannschaft.

Zu den olympischen Spielen in Rio de Janeiro 2016 jährt sich dieser Olympiasieg das 60. Mal - ein Anlass für uns, dieses Ereignis zu würdigen! Warum?

Der Marathon, bekanntermaßen das Sinnbild der olympischen Idee, führt bei uns durch die Ortschaft Melborn am Fuße des Hörselbergs. Ähnlich der antiken griechischen Mystik erzählt der Thüringer Märchenfürst Ludwig Bechstein die Liebesgeschichte zwischen der in diesem Berg wohnenden Frau Venus und ihres Ritters Dannhusen, was wiederum Richard Wagner zu seiner berühmten Oper Tannhäuser inspirierte.

Die Marathonläufer werden bei ihrem Lauf wahrscheinlich keine Muse für diese Liebesgeschichte finden, jedoch baut uns der Ort Melborn mit seinem Namen die Brücke zwischen den beiden Olympiaorten Melbourne und Rio de Janeiro.

Ziel soll es sein, sowohl an diesen ersten Olympiasieg zu erinnern und gleichzeitig sein 60. Jubiläum bei den olympischen Spielen in Rio anvisierend möglichst viele, vor allem junge Menschen und ganze Firmen/Vereine an die zwar anstrengende, jedoch gesundheitlich beste Sache der Welt heranzuführen - Laufen und die Freude am Sport. Während Tom Hanks im Spielfilm als Forrest Gump 3 Jahre durch Nordamerika laufend sein Glück suchte, wollen wir in den nächsten 7 Jahren die Kleinsten, Jugendliche, Erwachsene im Einzel, als Duo oder in der Staffel zum aktiven und sich allmählich steigernden Laufen zwischen Nationalpark Hainich, Naturpark Thüringer Wald einschließlich seines Rennsteigs und UNESCO Biosphärenreservat Rhön motivieren.

Für den Start der Aktion beim 7. Town&Country Pummpätzlauf konnte der erste deutsche Olympiasieger im Boxen, Wolfgang Behrendt als Ehrengast gewonnen werden.

Für **Nordic Walker** läuft 2010 unsere Aktion

### **Pummpätz Nordic Walking 2010**

Das Nordic Walking gibt es bereits seit 2003 bei der Pummpätzveranstaltung „2. Wandern auf Luthers Spuren“. Mittlerweile wird es bei vier Großveranstaltungen des Pummpätz im Jahr angeboten und ist zum festen Bestandteil geworden.

Auf Empfehlung der Fachgremien und anerkannter Experten, wie beispielsweise des 50 Km Olympiasiegers Hartwig Gauder, sollte es beim Nordic Walking eine Wertung als Wettkampf nicht geben. Um die Leistungen der Nordic Walker trotzdem gebührend zu würdigen, werden bei den vier Veranstaltungen Punkte vergeben. Die drei besten Leistungen werden für die Ermittlung der Gesamtsieger m/w Pummpätz Nordic Walking 2010 herangezogen.

## Überblick 2010:

Datum	Wettkampf	Kategorie	Streckenlängen für die Wertung
06. Juni	Lauf	Einzel/Team	10 Km, 21 Km, 42 Km, Kinder 1 Km
15. August	Triathlon	Duo/Einzel	7 Km (Lauf/NW) 13 Km (Rad), Kinder 1 Km
18. September	Staffel	Staffel/Einzel	5x11 Km, Kinder 1 Km
31. Oktober	Wandern	Nordic Walk	18 Km, 9 Km

## Ausschreibungen im Triskel 2010

### für Firmen/Vereine (Firmenlauf)

- mindestens **ein Starter** in einer der drei Laufdisziplinen beim 7. Town&Country Pummpälzlauf
- mindestens **ein Duo** (Lauf, Rad, Kanu) beim 7. Asklepios Pummpälz Tritrekk
- mindestens **eine Staffel** (5-er Mannschaft) beim 3. Wartburgstaffellauf
- Für den Firmentriskel werden von jeder der 3 Veranstaltungen die Kilometer aller Aktiven einer Firma/Verein addiert, den die Firma/Verein mit den meisten Kilometern bei allen 3 Veranstaltungen mit der Übergabe des Wanderpokals nach Abschluss des Wartburgstaffelmarathons für 1 Jahr gewinnt
- Die Raddisziplinen gehen nicht in die Wertung ein mit Ausnahme des Run&Bike Marathons und des Radfahrens beim Triathlon Tritrekk
- Jede Einzelleistung zählt auch für den Einzelwettbewerb „Von Melborn bis Rio“
- Nimmt ein Aktiver einer Firma/Verein 2010 an allen 3 Veranstaltungen teil, erhält er für den 8. Town&Country Pummpälzlauf am 05.06.11 eine kostenfreie Startkarte

### für Einzelsportler (Von Melborn bis Rio – Von 0 auf 42)

- Es gewinnt, wer bei mindestens einem der drei jährlichen Triskelwettbewerbe (7. Town&Country Pummpälzlauf, 7. Asklepios Pummpälz Tritrekk, 3. Wartburgstaffellauf) ohne Unterbrechung nach sieben Jahren die meisten Kilometer absolviert hat, bei Gleichstand entscheidet das Alter
- Für den ersten Platz gibt es einen Hauptpreis, für die Plätze 2 bis 7 attraktive Preise und für jeden Absolventen eine Medaille mit Urkunde zu gewinnen
- Sobald **ein** Sportler in der Wertung führt, übernimmt dieser das Triskeltrikot
- Nach Abschluss der Serie eines Jahres erhält der Führende Urkunde und Medaille
- Jede Einzelleistung zählt auch für den Firmenwettbewerb „Firmenriskel“
- Die Raddisziplinen gehen nicht in die Wertung ein mit Ausnahme des Run&Bike Marathons und des Radfahrens beim Triathlon Tritrekk
- Nimmt ein Aktiver 2010 an allen 3 Veranstaltungen teil, erhält er für den 8. Town&Country Pummpälzlauf am 05.06.11 eine kostenfreie Startkarte

### für Nordic Walker (Pummpälz Nordic Walking 2010)

- Punkte werden bei jedem der vier Wettbewerbe (7. Town&Country Pummpälzlauf, 7. Asklepios Pummpälz Tritrekk, 3. Wartburgstaffellauf, 9. Wandern auf Luthers Spuren) vergeben, die im Ziel als Sofortausdruck von SportIdent einschließlich der absolvierten Zeit ausgewiesen und auf der Urkunde (auch als online - Druck möglich) ausgedruckt werden
- Die Punkte errechnen sich aus dem Streckenprofil, der Streckenlänge und der absolvierten Zeit
- Wird die Bedingung, Walking mit Stöcken nicht eingehalten, kann die Punktevergabe annulliert werden
- Zur Ermittlung der Platzierung nach Abschluss der Serie eines Jahres werden die Punkte aus drei Veranstaltungen abzüglich eines möglichen Streichergebnisses addiert, wobei gewalkte Durchschnittsgeschwindigkeiten von über 7,5 Km/h je Rennen mit einer Punktezah gerechnet, die der von 7,5 Km/h entspricht
- Gesamtsieger m/w wird, wer die höchste Punktzahl erreicht, bei Punktgleichheit entscheidet das Alter
- Nordic Walker mit Teilnahme an 3 Wettbewerben erhalten eine Abschluss-Urkunde und bei Teilnahme an allen 4 Wettbewerben gibt es neben der Urkunde eine Medaille sowie für den 8. Town&Country Pummpälzlauf am 05.06.11 eine kostenfreie Startkarte
- Jede Einzelleistung zählt auch für den Firmenwettbewerb „Firmenlauf“ und den Einzelwettbewerb „Von Melborn bis Rio“