

[R5K] TOUR

[R5K] TOUR



NTT DATA
CITYLAUF DRESDEN



ADAC
MARATHON
HANNOVER

10 BARMER
ALSTERLAUF

BMW
BERLIN
MARATHON



DEUTSCHER
LEICHTATHLETIK
VERBAND



GERMAN
ROAD RACES
WIR SIND LAUFSPORT



YOUNG TALENT NEEDED!

51

TALENT 2024 GESUCHT

WIR SUCHEN DICH!

Du hast Talent und möchtest Dich beweisen? Hast Du richtig Spaß am Laufen? Du möchtest Dich Schritt für Schritt weiter verbessern, schneller werden und Erfolg haben? Schließlich gibt es Olympische Spiele alle vier Jahre, Welt- und Europameisterschaften sogar alle zwei Jahre.

Erfülle Dir Deinen Traum und werde Teil der großen Laufszenel! Habe Spaß in interessanten Locations wie Hamburg oder Berlin und beweise Dein Talent beim Laufduell mit Gleichaltrigen!

R5K TOUR

Alle 5-km-Rennen sind offen für ambitionierte Läuferinnen und Läufer der U20 und U23. Es ist Deine Chance, Dich mit den Besten in Deutschland zu messen und Dich hochzuranken.

Es gibt viele Talente in Deutschland, ob mit oder ohne Vereinszugehörigkeit. Wir wollen Dich sehen – deine PB's, Deinen Ehrgeiz und Deine Performance durch das Jahr.

„2 PLUS 1“

Die R5K-Tour gewinnt, wer in der Addition der Ergebnisse zweier R5K-Läufe plus dem Ergebnis des Finallaufs in Berlin die schnellste Gesamtzeit aufweist.

Die Gesamtwertung wird für 18- bis 19-Jährige (U20) und 20- bis 22-Jährige (U23) erstellt. Sieger und Platzierte erhalten Preisgelder und Zuschüsse für die Teilnahme an einem DLV-Trainingslager.

DIE TERMINE

24.03.2024 5K – NTT DATA Citylauf Dresden

30.03.2024 5K – Paderborner Osterlauf

13.04.2024 5K – ADAC Marathon Hannover

01.09.2024 5K – Barmer Alsterlauf

28.09.2024 5K – BMW BERLIN-MARATHON

EHRUNG

Bei jedem Rennen der R5K-Tour werden die drei Erstplatzierten in der U20 und U23 vor großem Publikum geehrt. Und die ganze Serie wird immer groß auf laufen.de und auf Insta gefeatured.

GESAMTSIEGE

Die Ehrung der Gesamtsiegerinnen und -sieger erfolgt im Rahmen des BMW BERLIN-MARATHON. Für den Gesamtsieg ist es erforderlich

- mindestens zwei der ersten vier Läufe der R5K-Tour zu absolvieren. Wer mehr Läufe absolviert, bringt die besten zwei Ergebnisse in die Wertung ein
- beim Finale über 5 km in Berlin zu starten und das Rennen zu beenden. Die Zeit aus Berlin wird in jedem Fall für das Gesamtergebnis gewertet

MEHR ERFAHREN

Unter www.r5k-tour.de findest Du immer das aktuelle Ranking und alle Ergebnisse. Auf Instagram folgst du der R5K-Tour unter: [#r5k.tour](https://www.instagram.com/r5k.tour) [#r5k](https://www.instagram.com/r5k)

LET'S DO IT!

Neugierig? Dann kann es losgehen! Aber merke: Ohne Training kein optimales Resultat!

WWW.R5K-TOUR.DE