

Indoor Queen & Indoor King 4 Minuten Challenge 2025

2. Januar bis 31. März

Was
4 Minuten auf dem Laufband so viele Meter wie möglich Strecke machen. Maximal 1 x je Location am Tag, neue Versuche an anderen Tagen möglich. Die kostenfreie Teilnahme ist für alle offen, die sich trauen. Eine Mitgliedschaft in einer BSG oder einem Verein ist nicht notwendig!

Ziel
Eine Leistung in jeder Location. Deine Strecken (beste je Location) werden addiert und in Kategorie/AK gewertet:

Gesamt Damen / Herren, Teamwertung (je 3 D UND 3 H einer BSG/Verein bilden 1 Team)
Altersklassen Bronze: 1985 und jünger, Silber 1984 bis 1963, Gold 1963 und älter

Zwischenstand immer Freitags aktuell auf allen Online Kanälen der BSV Hamburg Leichtathletik

Wo
Laufwerk Hamburg Dienstag & Mittwoch 16:30 bis 18:30 Uhr
Hamburger Laufladen Donnerstag 16:00 bis 18:00 Uhr
Running Green Mittwoch 17:00 bis 18:45 Uhr



Hoheluftchaussee
42



Ohlsdorfer Straße
60



Palmaille
64



Jetzt
anmelden!