

# 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!