



4. Wertungslauf "Pilz-Cup 2011"

10. Werner-Beisiegel-Gedächtnislauf

10. April 2011 – Bad Münster am Stein

3. PILZ-CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
4. PILZ-CUP-Lauf Schüler/innen

Ausrichter:

LC 1980 Bad Kreuznach e.V.

Start und Ziel:

Friedensbrücke in Bad Münster am Stein / Ebernburg, ca. 250 m von der Anmeldung entfernt.

Strecken und Startzeiten:

9:30 Uhr	200 m	Bambini W/M5/6/7
9:35 Uhr	800 m	Schü./i. W/M8 bis 11
9:45 Uhr	1.600 m	Schü./i. W/M12 bis 15
10:00 Uhr	21,1 km	W/M 16 bis W/M80
10:15 Uhr	5 km	W/M 16 bis W/M80
10:30 Uhr	10 km	W/M 16 bis W/M80

Streckenbeschreibung:

Absolut ebene, schnelle Wendepunktstrecken im Nahetal auf einem ehemaligen Bahndamm zwischen Ebernburg und dem Stausee bei Niederhausen direkt unterhalb der imposanten Kulisse des Rotenfels, einer ca. 1.200 m langen und über 200 m aufragenden fast senkrechten Steilwand aus rötlichem Porphyrgestein. „Eine der schönsten Laufstrecken Deutschlands“.

Anmeldung und Umkleiden:

Realschulsporthalle Bad Münster am Stein / Ebernburg in der Götzenfelsstrasse. Folgen Sie der Ausschilderung.

Startgeld:

Erwachsene	6,00 €
Jugend A/B	4,00 €
Schüler	2,50 €
Bambini	frei

Anmeldung:

Online bis **Donnerstag, 07. April 2011** über www.volkslauf.de

Nachmeldungen:

Am Wettkampftag bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start, Nachmeldegebühr 2,00 €.

Auskünfte:

Rolf Hennemann Tel. 0671/48 22 877
Thomas Braun Tel. 0671/43 274
eMail : LC80KH@googlemail.com

Auszeichnung:

Urkunden für alle Teilnehmer der Bambini und Schülerläufe, Überraschung für die Erstplatzierten.

Urkunden und Sachpreise für die Gesamt- und Altersklassensieger (Platz 1 bis 3) der Hauptläufe.

Ergebnislisten und Urkunden für alle Teilnehmer können spätestens am Folgetag online abgerufen und ausgedruckt werden unter

www.volkslauf.de

Auswertung:

Die Zeitnahme und Auswertung erfolgt in diesem Jahr erstmals durch den renommierten Zeitnahmeprofis „Michael Dorsch“. Näheres unter www.volkslauf.de

Verpflegung:

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Hinweis in eigener Sache:

Besuchen Sie uns auch im Internet unter www.lc80-badkreuznach.de oder bei unserem sonntäglichen Lauftreff um 9:00 Uhr auf dem Wanderparkplatz auf dem Kuhberg gegenüber dem Forsthaus Spreitel. Bei unseren, vom Deutschen Leichtathletik Verband (DLV) anerkannten Lauftreff werden unter erfahrener Anleitung Strecken von 7 bis 13 km gelaufen. Hier können Sie sich auch gerne auf Ihren Wettkampf vorbereiten. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!



Der Laufclub 1980 Bad Kreuznach e.V. oder kurz „LC 80“ freut sich auf Ihren Besuch und wünscht jetzt schon viel sportlichen Erfolg.