



Ellwanger Sparkassen- Lauf in den Frühling

Samstag, 24. März 2018

Start und Ziel an der Rundsporthalle



13:00 Uhr EnBW ODR Schülerlauf 1km (Jg. 2007 u. jünger)

13:15 Uhr EnBW ODR Schülerlauf 1km (Jg. 2003-2006)

13:30 Uhr Stadtwerke Ellwangen Hobbylauf 5km
auch Walking

14:15 Uhr Sparkassen Hauptlauf 10km



www.leichtathletik-ellwangen.de



Ellwanger Sparkassen-Lauf in den Frühling

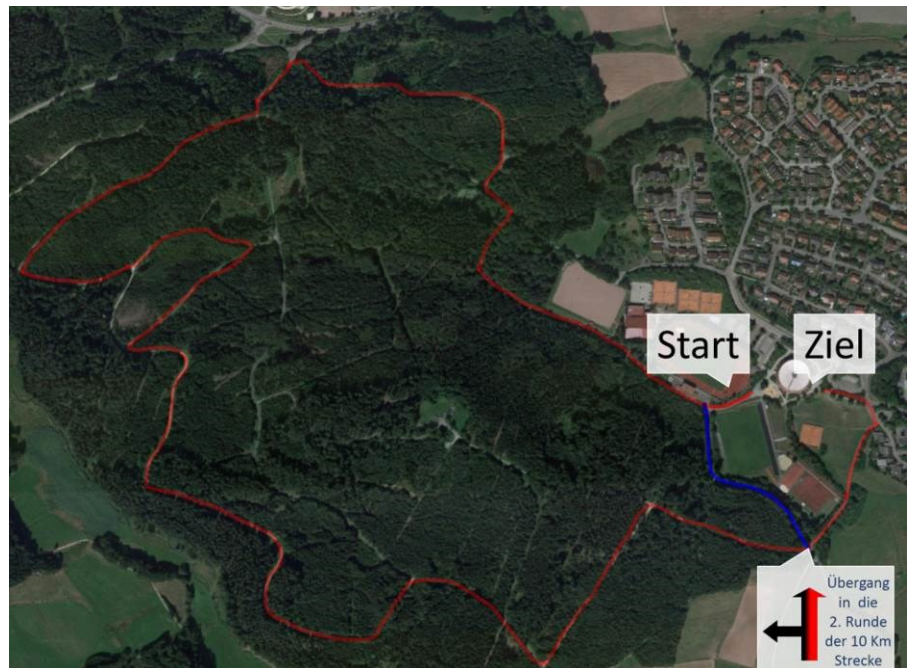
Termin: Samstag, 24. März 2018

Ausrichter: DJK-SG Ellwangen e.V. Abt. Leichtathletik

Startzeiten und Strecken: **13:00 Uhr** EnBW ODR-Schülerlauf 1km (Jg. 2007 u. jünger)
13:15 Uhr EnBW ODR-Schülerlauf 1km (Jg. 2003 -2006)
13:30 Uhr Stadtwerke Hobbylauf 5km (eine Runde, auch Walking/Nordic Walking)
14:15 Uhr Sparkassen Hauptlauf 10km (zwei Runden)

Streckenbeschreibung: 5km und 10km: 5km-Rundkurs im Ellwanger Galgenwald (ca. 80 Höhenmeter), etwa 75% geschottert und 25% asphaltiert, der ein- (5km) bzw. zweimal (10km) gelaufen wird

1km: Rundkurs mit Wendepunkt (100% asphaltiert)



Anmeldung: Online: www.leichtathletik-ellwangen.de (bevorzugt)
E-Mail: djk-ellwangen@web.de

Carmen Vaas, Klingenberg 31, 73491 Neuler
Tel.: 0159 0601 19 43, Fax: 07961 5657074

Voranmeldungen bis Mittwoch, 21. März 2018
Nachmeldungen bis 30 Minuten vor dem Start

Meldegebühren: (inkl. Verbandsabgabe)	Hobbylauf / Walking	5,-€
	Hauptlauf	5,-€
	Schülerlauf	2,-€
	Nachmeldung	3,-€ Zuschlag

Altersklassen:	U10	M/W8	2010 und jünger
		M/W9	2009
	U12	M/W10	2008
		M/W11	2007
	U14	M/W12	2006
		M/W13	2005
	U16	M/W14	2004
		M/W15	2003
		männl./weibl. U18	2001/2002
		männl./weibl. U20	1999/2000
		Aktive	1998-1989
		Senioren M/W 30	1988-1984
		Senioren M/W 35	1983-1979
		usw. bis Senioren M/W 75	1943 und älter
Wertungen:	Schülerlauf:	Altersklassenwertungen M/W15 bis M/W8	
	5km-Lauf:	U16 (2003 und jünger) U18 U20 Aktive Senioren M/W30 bis M/W75	
		Für Walker/innen gibt es Zeitmessung (für die Urkunden), es werden aber keine Platzierungen gewertet	
	10km-Lauf:	U18 (2001 und jünger) U20 Aktive Senioren M/W30 bis M/W75	
Ehrungen:	Urkunden für alle Teilnehmer Sonderpreis für das größte Team Sachpreise für die drei schnellsten Läufer/innen über 5km und 10km		
Siegerehrung:	Zeitnah in Anschluss an den jeweiligen Lauf		
Teilnahmebedingungen:	Laufen ist gesund, trotzdem kann ein Lauf bei bestimmten Vorerkrankungen ein gesundheitliches Risiko darstellen. Eine Teilnahme ist daher nur in guter körperlicher Verfassung möglich. Eine erste Orientierung hierzu kann der PAPS-Test (www.paps-test.de) liefern, eine definitive Einschätzung der Sporttauglichkeit ist aber nur ärztlicherseits möglich. Mit der Anmeldung zum und Teilnahme am Ellwanger Sparkassen-Lauf in den Frühling werden alle in der Ausschreibung genannten Bedingungen des Veranstalters anerkannt.		
Sonstiges:	Umkleiden/Duschen und Bewirtung in der Rundsporthalle Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstähle oder sonstige Schäden jeglicher Art		