

26. Bernhardswalder Sommerlauf



Termin: Sonntag, 26. Juni 2011, Beginn 7:30 Uhr
Wettkampfort: Sportplatz Bernhardswald (16 km nordöstlich von Regensburg)
Ausrichter: TSV Bernhardswald – Abteilung Ski und Orientierungslauf



Wettbewerbe:

21,1 km PSD-Halbmarathon: Start 9:00 Uhr
Frauen Jugend, HK, W30, W35, W40, W45, W50, W55 und älter
Männer Jugend, HK, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60 und älter

10 km: Start 9:15
Frauen Jugend, HK, W30, W40, W50 und älter
Männer Jugend, HK, M30, M40, M50, M60 und älter

6,2 km für Jederfrau -mann: Start 9:20
Frauen Jugend, HK, W40, W50 und älter
Männer Jugend, HK, M40, M50, und älter

1,6 km Kidsrun Start 8:40 Uhr

10 km Nordic-Walking für Jederfrau -mann Start 9:10 Uhr

21,1 km (Halbmarathon) Power-Nordic-Walking Start 8:30 Uhr
Zeitlimit 3,5 Stunden
Frauen HK (bis 40); Master (Ü40)
Männer HK (bis 40); Master (Ü40)

Streckenbeschr.: Forststraßen im Kreuther- und Donaustauffer Forst, Rundstrecke mit Pendelteil, abwechslungsreiches Gelände, gut markierte Strecken mit Anzeige für jeden Kilometer. Auf der Halbmarathonstrecke sind insgesamt 375 Höhenmeter zu bewältigen, sowie 140 Höhenmeter auf der 10 km Strecke.

Meldungen:	Vereins- und Gruppenmeldungen mit Name, Vorname, Jahrgang an Florian Pielmeier Schlesierstraße 3 93170 Bernhardswald Tel. 0176/600 22 23 2 E-Mail: sommerlauf@tsv-bernhardswald.de Internet: www.sommerlauf.net	Einzelmeldungen mit beigefügtem Verrechnungsscheck bzw. Überweisung an: TSV Bernhardswald Raiffeisenbank Wenzenbach BLZ: 750 601 50 Nr. 402 734 990 und Meldedaten bzw. Anschrift an Adresse siehe links
------------	---	--

Meldeschluss: Montag, 20. Juni 2011 (Datum des Poststempels)
Achtung! Anmeldung nur nach erfolgter Bezahlung gültig!

Meldegebühren: € 15,- für 21,1km, € 12,- für 10 km; €10,- für 6,2 + 10 km Nordic-Walking
Überweisungsschluss: Montag, 22. Juni 2010
Nachmeldungen: bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Lauf (Nachmeldegebühr Euro 5,-)
Startunterlagen: Ausgabe ab 7.30 Uhr im Vereinsheim -Sicherheitsnadeln sind mitzubringen
Umkleide/Dusche: im Vereinsheim und in der angrenzenden Schule
Auszeichnungen: Für die Altersklassensieger und Zeitschnellsten Pokale und Sachpreise, Urkunden für jeden Teilnehmer nach dem Lauf

Kinderbetreuung: Während dem Lauf ist eine Betreuung für Kinder ab 3 Jahren möglich.
Nur nach Voranmeldung!