



wittrock

- BAUUNTERNEHMEN
- INGENIEURBÜRO
- HOLZFACHHANDEL



33. Donner Frühlingslauf

MTW St. Michaelisdonn

Sonntag, 20. März 2016

Strecken

- 11,4 km Rundkurs, Start 10 Uhr
- 5 km Schnupperkurs, Start 9.50 Uhr
- 5 km Walkerlauf. Start 9.50 Uhr
- **Start Parkplatz Grundschule**
- **„Am Sportplatz“**

- 500 m Mühlenlauf (für Kids bis 8 Jahre)
- **Start um 9:30 Uhr an der Mühle**
-



33. Donner Frühlingslauf am Sonntag, den 20. März 2016

Strecke: 11,4 km Rundkurs, abwechslungsreiches Gelände,
5 km Schnupperlauf
5 km Walkerlauf ohne Zeitnahme
Start/Ziel: „Am Sportplatz“ Turnhalle , Grundschule

500 m Mühlenlauf für Kinder bis 8 Jahre Start: 9:30 Uhr bei der Mühle

5 km Lauf – 9:50 Uhr (Parkplatz „Am Sportplatz“)

11,4 km Lauf - 10 Uhr (Parkplatz „Am Sportplatz“)

5 km Walkerlauf - 9:50 (Parkplatz „Am Sportplatz“) ohne Wertung

Wertung: 5 km Lauf : männliche und weibliche U10- U12-U14 und U16

	Männl. Jugend U18/U20	Weibl. Jugend U18/U20
	Männer/Senioren	Frauen/Seniorinnen
11,4 km Lauf :	Schüler (U10-U16)	Schülerinnen (U10-U16)
	Männl. Jugend (U18/U20)	Weibl. Jugend (U18/U20)
	Männer	Frauen
	M30	W30
	M40	W40
	M50	W50
	M60	W60
	M70	

Mühlenlauf: Strecke über 500 m für Kids von 4 - 8 Jahren ohne Zeitwertung
Jeder Teilnehmer erhält eine Medaille. **Start - Mühle um 9:30**

Startgebühren: 11,4 km Lauf – Erwachsene 10 €, Jugendliche -7 €
Schnupperlauf - 7 €,
Nachmeldegebühr 4 € (60 Minuten vor dem Start)
Walker - 5 €, ohne Nachmeldegebühr
Mühlenlauf- 2 €

Startnummern: Die Ausgabe der Startnummer erfolgt in der Grundschule
Bitte Sicherheitsnadeln mitbringen.

Anmeldung über: <http://stgk.de/0/85.htm>

Mühlenlauf bitte nur direkt am Veranstaltungstag anmelden oder bei Annelene Spill

Info: Annelene Spill, Tel.: 04853/216, annelene.spill@t-online.de

Meldeschluss: Sonntag, 13. März 2016

Zeitnahme :

Die Zeitnahme erfolgt mit einem Transponder der Firma Sport Timing Gierke Kultscher.

Den Transponder erhalten Sie bei der Ausgabe der Startunterlagen. Es wird keine Leihgebühr verlangt. Bei Nichtrückgabe wird ein Kostenbeitrag von 15 € erhoben. Bitte geben Sie den Transponder sofort nach dem Zieleinlauf im Zielbereich wieder ab.

Nähere Informationen zu dieser Technik unter www.stgk.de

Auszeichnungen: Jeder Teilnehmer erhält ein Präsent im Zielbereich. In der Grundschule wird Verpflegung (belegte Brote, Kuchen und Getränke) ausgegeben.

Siegerehrung : zirka 12:00 Uhr in der Sporthalle. Altersklassensieger erhalten einen Pokal, die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse eine Urkunde.

Umkleiden/Duschen: Turnhalle Grundschule St. Michaelisdonn

Haftung: Für Unfälle, verlorengegangene Gegenstände und Sonstiges wird nicht haftet.

Parkplätze: Bitte beim Netto Markt sowie Regionalschule, Hoper Straße nutzen

Ergebnisse: Im Internet - www.mtv-st-michaelisdonn.de und www.stgk.de
Mit der Teilnahme am Lauf erklärt sich jeder Läufer damit einverstanden, dass seine Daten im Internet veröffentlicht werden.
Der Lauf wird für den Dithmarschen Cup gewertet.

