

ALLGEMEINES

Start und Ziel:

Waldgebiet bei Eiselstorf
Parkmöglichkeiten befinden sich am Schulzentrum Arnstorf
(Eggenfeldener Str. 43), von dort erfolgt ein Bustransfer zur Veranstaltung.

Startnummernausgabe:

an der Laufstrecke ab 9:00 Uhr
Die Laufstrecke verläuft in einem Waldgebiet und kann mit Spikes belaufen werden.

Umkleidemöglichkeit:

Umkleiden befinden sich im Start-/Zielbereich und zusätzlich Duschen + Umkleiden in der Sporthalle des Schulzentrums Arnstorf.

Ehrungen:

Alle Teilnehmer, die das Ziel erreichen, erhalten eine Urkunde. Für die drei Bestplatzierten jeder Klasse gibt es Ehren- bzw. Sachpreise. Die Ergebnisliste ist im Anschluss unter www.lac-arnstorf.de abrufbar.

Haftung:

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle und Schäden jeglicher Art.

Die Veranstaltung wird nach den Bestimmungen der DLO und IWB durchgeführt. Änderungen vorbehalten!

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

Veranstalter und Ausrichter
LAC Arnstorf 1978 e.V.



43. NIKOLAUS -WALDLAUF

04. Dezember 2022

LAC Arnstorf



mit
Nordic-Walking
& **Vereins- und Firmenlauf**

HAUPTLÄUFE

Altersklasse	Jahrgang	Startzeit	Streckenlänge
Bambinos I (W/M) und jünger	2017 und jünger	10.00 Uhr	300m
Bambinos II (W/M)	2015/16	10.10 Uhr	500m
U10 (W/M)	2013/14	10.30 Uhr	1 000m
U12 (W/M)	2011/12	10.45 Uhr	1 400m
U14 (W/M) + U16 (W)	2009/10 + 2007/08	11.00 Uhr	2 100m
U16 (M) + U18 (W/M) + U20 (W)	2007/08 + 2005/06 + 2003/04	11.20 Uhr	3 000m
U20 (M)	2003/04	11.50 Uhr	5 000m
Mittelstrecke (W) - mit AK-Wertung	W20, 30, 35, 40,...	11.50 Uhr	5 000m
Mittelstrecke (M)	M20 und älter	11.50 Uhr	5 000m
Langstrecke (W)	W20 und älter	12.30 Uhr	9 000m
Langstrecke (M) - mit AK-Wertung	M20, 30, 35, 40,...	12.30 Uhr	9 000m

Die Wertung bei den Schülerklassen erfolgt jahrgangsmäßig!
Kleine Änderungen bei den Streckenlängen sind möglich.

Siegerehrung:

12:00 Uhr Bambino / Schüler / U16 W
13:00 Uhr Jugend (bis auf U20 M) / Vereins- und Firmenlauf
14:00 Uhr U20 M / Frauen & Männer, Mittel- und Langstrecke
Für Ihr leibliches Wohl ist Bestens in der Mensa des Schulzentrums gesorgt.

Hygiene:

Der LAC Arnstorf hält sich vor, auf tagesaktuelle Inzidenzzahlen und Coronaregeln, ein entsprechendes Hygienekonzept zu erstellen.
Informationen dazu finden Sie unter www.lac-arnstorf.de

NORDIC-WALKING

Startzeit: 11.45 Uhr
Streckenlänge: ca. 7 200m

VEREINS- UND FIRMLAUF

Startzeit: 11.20 Uhr
Streckenlänge: ca. 3 000m
mindestens 3 Starter je Team nötig - maximal unbegrenzt,
die Wertung erfolgt nach der Mannschaftsdurchschnittszeit

ANMELDUNG

LAC Arnstorf 1978 e.V.
Am Steinbach 18
94424 Arnstorf

Fax: 08723/910208
Tel: 08723/910209
anmeldung@lac-arnstorf.de
www.lac-arnstorf.de

Meldeschluss:

02. Dezember 2022
Nachmeldungen bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start gegen
2,00€ Aufpreis.

Startgebühr:

Bambinos I - U16 (W/M)	4,00€
U18 (W/M) - U20 (W/M)	6,00€
Frauen und Männer	9,00€
Vereins- und Firmenlauf	pro Läufer 4,00€
Nordic Walking	3,00€