

# 44. NIKOLAUS -WALDLAUF

**01. Dezember 2024**

**LAC Arnstorf**



mit

**Nordic-Walking**

**& Vereins- und Firmenlauf**

# HAUPTLÄUFE

Altersklasse	Jahrgang	Startzeit	Streckenlänge
Bambinos I (W/M) und jünger	2019 und jünger	10.00 Uhr weibl. 10.05 Uhr männl.	ca. 300m
Bambinos II (W/M)	2017/18	10.10 Uhr weibl. 10.20 Uhr männl.	ca. 500m
U10 (W/M)	2015/16	10.30 Uhr	ca. 1 000m
U12 (W/M)	2013/14	10.45 Uhr	ca. 1 400m
U14 (W/M) + U16 (W)	2011/12 + 2009/10	11.00 Uhr	ca. 2 100m
U16 (M) + U18 (W/M) + U20 (W)	2009/10 + 2007/08 + 2005/06	11.20 Uhr	ca. 3 000m
U20 (M)	2005/06	11.50 Uhr	ca. 5 000m
Mittelstrecke (W) - mit AK-Wertung	W20, 30, 35, 40,...	11.50 Uhr	ca. 5 000m
Mittelstrecke (M)	M20 und älter	11.50 Uhr	ca. 5 000m
Langstrecke (W)	W20 und älter	12.30 Uhr	ca. 9 000m
Langstrecke (M) - mit AK-Wertung	M20, 30, 35, 40,...	12.30 Uhr	ca. 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.

# NORDIC-WALKING

**Startzeit:** 11.45 Uhr

**Streckenlänge:** ca. 7 200m

**Achtung:** Geänderte Strecke!

## 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

**Online unter:** [www.lac-arnstorf.de](http://www.lac-arnstorf.de)

LAC Arnstorf 1978 e.V.

Pfarrkirchnerstr. 39

94424 Arnstorf

Fax: 08723/910208

Tel: 08723/910209

[anmeldung@lac-arnstorf.de](mailto:anmeldung@lac-arnstorf.de)

### Meldeschluss:

28. November 2024

Nachmeldungen bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start, 2,00€ Aufpreis.

### Startgebühr:

Bambinos I - U16 (W/M)

5,00€

U18 (W/M) - U20 (W/M)

7,00€

Frauen und Männer

10,00€

Vereins- und Firmenlauf

5,00€ pro Läufer

Nordic Walking

5,00€

# ALLGEMEINES

## **Start und Ziel:**

Waldgebiet bei Eiselstorf

Parkmöglichkeiten befinden sich am Schulzentrum Arnstorf (Eggenfeldener Str. 43), von dort erfolgt ein Bustransfer zur Veranstaltung. Planen Sie ca. 15min Zeit für den Transfer ein.

## **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](http://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.**

