

Tria-fit präsentiert den



Elektronische Zeitmessung ab 5km!



Landschaftslauf

Ein Lauf durch Wald, Wiesen, Felder auf überwiegend guten Wegen - vorbei an unzähligen Karpfenweihern.

Samstag 22.09.2018 - Schüler (1,0 - 4,0km)

Sonntag 23.09.2018 - Erwachsene (5,1 - 11,0 - 21,1km) - Nordic Walking (5,1km) - Jugend (8,0km)

Infos & Anmeldung unter
www.Karpfenweiherlauf.de

SEHR WICHTIG

Wir veranstalten keinen Straßenlauf, sondern einen der ganz wenigen LANDSCHAFTSLÄUFE, die es in FRANKEN gibt.

Wir sind durch Auflagen

- der Bayerischen Staatsforsten (Forstamt)
- der Gemeinde Möhrendorf
- der Besitzer und Pächter der Karpfenweiher
- der Landwirte

verpflichtet während des Laufes die Natur zu schützen, ansonsten erhalten wir für künftige Veranstaltungen keine Genehmigung mehr.

Nachdem wir aber auch künftig LANDSCHAFTSLÄUFE mit wechselnden Strecken anbieten möchten, werden wir uns dies durch unvernünftiges Verhalten von Teilnehmern nicht verbauen lassen.

Bei Mißachtung der Auflagen und Regeln erfolgt Disqualifikation.

Gerade unser Waldgebiet vom Dechsendorfer Weiher bis Röttenbach und Klebheim bis zu unseren einmaligen Wasserrädern bietet soviel Abwechslung für Läufer, wir wollen unsere Heimat schätzen und schützen!

Ganz wichtig

- FAIRNESS gegenüber Helfern, Athleten und Zuschauern
- keine Abfallentsorgung außerhalb der gekennzeichneten Stellen
- "Pinkeln" zwischen ASV-Heim und Start/Zielbereich vermeiden!
Hierfür stehen die Toiletten im Sportheim, sowie ein Toilettenwagen am Start zur Verfügung.
Auf 400 Meter sollte dies möglich sein.

WIR FREUEN UNS AUF EINE TOLLE LAUFVERANSTALTUNG MIT EUCH!

DANK - INFO´s & VERBESSERUNGEN zum "1. Karpfenweiherlauf - 2017"

Herzlichen Dank an die Teilnehmer, die uns Mut, Hinweise und konstruktive Kritik für eine Fortsetzung des "Karpfenweiherlaufes" gegeben haben und auch 2018 wieder kommen möchten.

Wir werden einiges verändern und somit verbessern:

Es wird 2 Termine geben:

Samstag, 22.09.2018 für SCHÜLER

Sonntag, 23.09.2018 für JUGEND und ERWACHSENE

Elektronische Zeitnahme

für alle SONNTAGS-Läufe
mit Anmeldebestätigung - Bankeinzug - Starterliste -
Ergebnisliste - und Urkunden

“Was” sonst noch - Teilnahme-Medaille am Band Übergabe im Ziel
(2017 gab es ein Erinnerungs-Emblem)

- größtenteils neue Strecke - aber weiterhin sehr schön - auf überwiegend breiten und fein geschotterten Waldwegen oder festen Sandwegen, nur noch 2 x ca. 500 m mit "kleinen" Wurzeln - die natürlich farblich markiert werden.
- die 48 Richtungswechsel (von 2017) haben wir auf 24 reduziert
- auf den Strecken (ab 4 km) gibt es einen 200m langen Singletrail - der aber gut zu laufen ist.
- tiefe Rasenstrecken sind nicht mehr dabei.
- Richtungsanzeigen auf Absperrgitter im "DIN A3 - Format"
- Km-Angabe bei jedem Kilometer
- Zieleinlauf wird weiter nach unten verlegt und damit auch breiter.
- bessere Einweisung der Helfer.
- 3 Meldefristen mit unterschiedlicher Gebühr

BITTE - trotzdem die VORSCHRIFTEN & REGELN unter AUSSCHREIBUNGS-BEDINGUNGEN & INFOs BEACHTEN



Ausschreibungsbedingungen & Info

Meldungen & Informationen [www.karpfenweiherlauf.de]

Wenn Du Dich bis 09.09. anmeldest - hast Du folgende Vorteile:

1. Deine Startgebühr ist günstiger!!
2. Die ersten 100 Anmeldungen erhalten einen Gutschein über "2 Fränkische im Weckla" nach Bezahlung der Startgebühr. Gutschein kann dann nach dem Lauf auf der Messe, am Stand des Dorfmetzgers, oder in der "KW 39" bei "Metzgerei Reck" in Möhrendorf, Frankenstraße 33 eingelöst werden. Deinen Anmeldeplatz siehst Du in der Anmeldeliste.
3. Du meldest Dich für den Hauptlauf (21,1 km) an - merkst aber, dass es an dem Tag "nicht so läuft" - dann kannst Du auch nach 11 km finishen und bekommst trotzdem eine Medaille und das von Dir bezahlte "FINISHER T-shirt" !!
Die Differenz zwischen den beiden Startgebühren wird nicht erstattet!!

Gib bitte bei der Anmeldung an, ob Du ein Funktions-Shirt möchtest und vergiß nicht, Deine Größe mitzuteilen. (10,00 €)



Wettbewerbe & Startzeit & Distanz

Samstag, 22.09.2018

17:00 Uhr	"EISERT"-Schüler - u 8 -	(2012 / 2011)	1,0 km
17:10 Uhr	"EISERT"-Schüler - u 10 -	(2010 / 2009)	2,0 km
17:25 Uhr	"EISERT"-Schüler - u 12 -	(2008 / 2007)	2,5 km
17:30 Uhr	"EISERT"-Schüler - u 14 -	(2006 / 2005)	4,0 km

Sonntag, 23.09.2018

09:45 Uhr	"EISERT" - Jugend - u 16 -	(2004 / 2003)	5,1 km
	"TRIA-fit" - Hobbylauf	(2002 & älter)	5,1 km
	"TRIA-fit" - Nordic-Walking		5,1 km
10:00 Uhr	"IMBUS" - Hauptlauf	(1998 & älter)	21,1 km
10:10 Uhr	"SPARKASSEN" - Lauf	(1998 & älter)	11,0 km

**Startzeiten bei der Abholung der Start-Unterlagen nochmal kontrollieren!
Können sich z.B. durch Wetterbedingungen verschieben.**

Meldeschuß

"online" bis Freitag 21.09.2018 um 13 Uhr

Nachmeldungen

Sind nicht möglich!

Außer für die SCHÜLER-Läufe am Samstag - kann man sich noch zwischen 15:30 bis 16:30 Uhr beim ASV Möhrendorf anmelden. Erziehungsberechtigter muss dabei sein!

- Elektronische Zeitmessung** für die alle Läufe am SONNTAG.
Gemessen wird die Netto-Zeit, ab überschreiten der Startlinie.
Für die SCHÜLER-Läufe am SAMSTAG nicht möglich.
- Manuelle Zeitmessung** für die SCHÜLER-Läufe am SAMSTAG
Wir werden Helfer einsetzen - damit PLATZIERUNG & ZEIT festgehalten werden.
- SIEGEREHRUNG:** Die ersten 3 Platzierten eines jeden Laufes erhalten einen Pokal.
Uhrzeit der Siegerehrung wird rechtzeitig bekannt gegeben.
- Geplant: Schüler-Läufe gegen 18:00 Uhr am Samstag.
5,1 km Läufe am Sonntag gegen 11:00 Uhr
8,0 km & 11,0 km gegen 11:30 Uhr
21,1 km gegen 12:15 Uhr
- URKUNDEN & ERGEBNISLISTEN** können am Dienstag im INTERNET eingesehen bzw. ausgedruckt werden. Ebenso die Urkunden der Schülerläufe.
- Streckenbeschreibung:** LANDSCHAFTSLAUF!
Deine Bestzeiten kannst Du bei diesen Läufen nicht verbessern. Jedoch ist die Strecke ein Genuss. Wald-, Wiesen-, Feldwege an vielen Karpfenweihern vorbei. "210 Höhenmeter" auf 11 km und "320 Hm" auf 21,1 km, das macht Spaß.
- Die geplante Strecke wird vorher **n i c h t** bekanntgeben!!
Ausnahme bei den Schülerläufen: Hier bieten wir an (Gruppen von 6-8 Schülern) einen Probelauf zu absolvieren. Ein Elternteil kann begleiten.
- Sicherung** Beim 11 km und 21,1 km Lauf, wird jeweils an der Spitze und am Ende des Feldes ein Mountain-Biker die Gruppe begleiten.
- Helfer** Es wird zu keinen Komplikationen mehr kommen, denn es findet vorher eine Einweisung der Helfer statt. Zudem haben wir durch die beiden Tage für eine Entzerrung der Veranstaltung gesorgt.
- Startunterlagenausgabe** am Freitag, 21.09.2018 von 14.00 - 16:00 Uhr
im Sportheim des ASV Möhrendorf und von
16:30 - 18:30 Uhr bei INTERSPORT-EISERT in Erlangen (Sedanstr.)
- Samstag, 22.09.2018 von 13:00 bis 15:00 Uhr beim ASV-Möhrendorf
Für die SCHÜLER-Läufe auch noch von 15:30 bis 16:30 Uhr beim ASV
- SONNTAG, 23.09.2018** ab 07:30 Uhr beim ASV-Möhrendorf
- BITTE BEACHTEN:** Startunterlagen können von anderen Personen (Freunde - Nachbarn) nur mit einer Bestätigung abgeholt werden.

Startgebühren

	ab 01.01. //	ab 01.07. //	ab 10.09.
"EISERT" - Schüler - u 8 -	€ 0,--	€ 0,--	€ 2,--
"EISERT" - Schüler - u 10 -	€ 2,--	€ 3,--	€ 4,--
"EISERT" - Schüler - u 12 -	€ 2,--	€ 3,--	€ 4,--
"EISERT" - Schüler - u 14 -	€ 3,--	€ 4,--	€ 5,--
"EISERT" - Jugend - u 16 -	€ 4,--	€ 5,--	€ 6,--
"EISERT" - Jugend - u 18 -	€ 5,--	€ 6,--	€ 7,--
"TRIA-fit" - nordic walking	€ 6,--	€ 8,--	€ 10,--
"TRIA-fit" - Hobbylauf	€ 6,--	€ 8,--	€ 10,--
"SPARKASSEN" - Lauf (11,0 km)	€ 10,--	€ 12,--	€ 15,--
"IMBUS" - Hauptlauf (21,1 km)	€ 12,--	€ 14,--	€ 17,--

Abfallentsorgung während des Laufes

100 m nach der Versorgungsstation steht ein Abfallkarton.
Bis hierher kann entsorgt werden - auch wenn den Du Karton nicht triffst.
Entsorgung außerhalb führt zur Disqualifikation.

Streckenservice

Wasser & Mineraldrinks bei Kilometer 4,7 und 8,4 in der 2. Runde des "IMBUS" - Hauptlaufes (21,1 km) noch Riegel & Bananen auch bei Kilometer 12,1 und 16,8. Beim 8,0km Lauf - Verpflegung bei km 5.

Aufgabe während des Laufes und Zeitlimit

Du willst den Lauf vorzeitig beenden? Du gehst zum nächsten Streckenposten oder der Verpflegungsstation und gibst Info. Name und Startnummer bekannt geben und ob wir dich abholen müssen. Wenn du dich nicht abmeldest, müssen wir mit Polizei und Helfern eine Suchaktion starten. Diese Kosten müssen wir dann an dich weiter geben. Das kann für dich teuer werden.
Beim 21,1km Lauf muss die erste Runde (11km) in 1:17h (7min pro km) absolviert sein, da wir um 12:30 Uhr den Wald wieder "freigeben" müssen.

Hilfe bei Verletzungen

es gebietet die "SPORTLICHE FAIRNESS", dass man bei Verletzungen anderer Athleten hilft, oder Hilfe holt. Es sind viele HELFER (mit Handys) auf der Strecke die Hilfe anfordern können. In schweren Fällen wird ein Notarzt mit "Quad" schnellstens zum Unfallort gefahren.

Unfall

Hast Du einen Zusammenstoß mit einer anderen Person und diese verletzt sich, AUF KEINEN FALL WEITER LAUFEN, Du begehest Unfallflucht - Polizei wird dann ermitteln!

Wettkampf-Infos

Mittwoch 19.09.2018 erhältst du die letzten Infos per E-Mail.

Toiletten

Zwischen dem ASV-Heim und dem Start-Bereich ist absolutes "PinkeI-Verbot". 50m vor dem Startbereich steht ein Toilettenwagen - getrennt nach Männlein und Weiblein.
Wer im sich im oben genannten Umkreis erleichtert wird disqualifiziert. Dies ist eine ausdrückliche Auflage der Gemeinde & Landwirte!!
Nach dem Start darf man sich ausnahmsweise nur am Waldrand oder einem Seitenweg erleichtern.
Nach dem Ziel wieder Toilettenwagen oder ASV-Heim WCs

Begleiten von Athleten während des Wettkampfes	Zu Fuß oder mit dem Rad ist VERBOTEN und führt zur <u>Disqualifikation</u> des Athleten. Ausnahme: Schüler - U8 - & - U10 - jedoch nur zu Fuß und ohne Körperkontakt!
Parken - Umkleiden Duschen - Toiletten	Sportheim des ASV Möhrendorf
FINISHER-Verpflegung	Im Zielbereich erhält jeder Athlet ein Getränk und 1 Croissant oder 1 Nuss-Schnecke. Athleten des IMBUS-Hauptlaufes (21,2km) erhalten 2 Getränke und 1 Croissant und eine Nuss-Schnecke. Andere Personen können <u>nicht</u> verpflegt werden.
Start in der Nordic-Walking-Wertung	Nur mit "Stöcken" möglich!!
Wettkampf-Besprechung	5 Minuten vor jedem Start. Teilnahme ist Pflicht!
Die Veranstaltung wird abgesagt?	<i>"Was passiert mit meinen Startgebühren falls der Wettkampf wegen Unwetter oder unpassierbarer Wege oder anderen Gründen abgesagt wird?"</i> Dieses Risiko liegt beim Teilnehmer. Wir werden aber versuchen, einen Teil der Startgebühr auf einen kommenden Lauf anzurechnen.

Weitere Infos

Veranstalter & Ausrichter	TRIA-fit - Erlangen (www.tria-fit.de)
Schirmherr	Bürgermeister Thomas Fischer
Aufbewahrungsmöglichkeit	Die Sporttaschen werden während des Laufes im Sportheim verwahrt. Rückgabe nur gegen Startnummer. Trotzdem kann keine Haftung übernommen werden, evtl. auch im Auto lassen.
FINISHER-T-shirt	Das "FINISHER T-shirt" erhältst Du nach dem finishen auf der MESSE. Voraussetzung ist eine Bestellung bis 10.09. und Bezahlung bis 17.09.2018, sowie der erfolgreiche Abschluss des Laufes.
Notärztin / Rettungsdienst	BRK Baiersdorf
Massage	2 Damen aus der Praxis "Therapie-Zeit" Baiersdorf bringen die Beine wieder in Schwung - allerdings nur die Athleten über 21,1 km !

Sicherheit & Fairness

Jeder Läufer muss sich so verhalten, dass er einen Anderen nicht behindert oder gefährdet. An engen Stellen nicht überholen. Es sind einige Streckenabschnitte dabei, wo auf der rechten Weghälfte zu laufen ist. Im Zielkanal darf nicht überholt werden.

Unterstützung

Wir suchen noch Helfer Ruf mich an: 09131 / 4 60 60

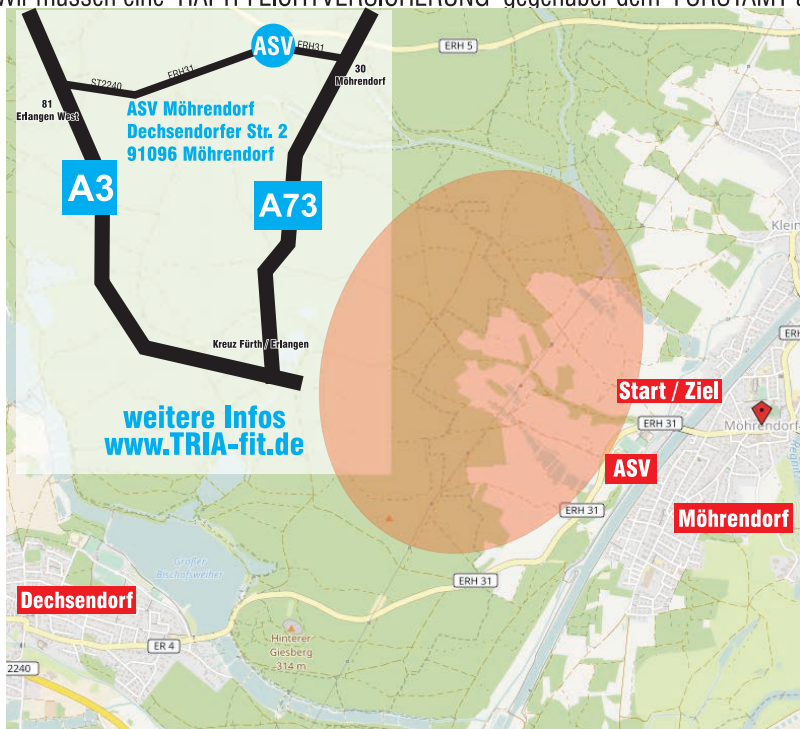
SEHR WICHTIG

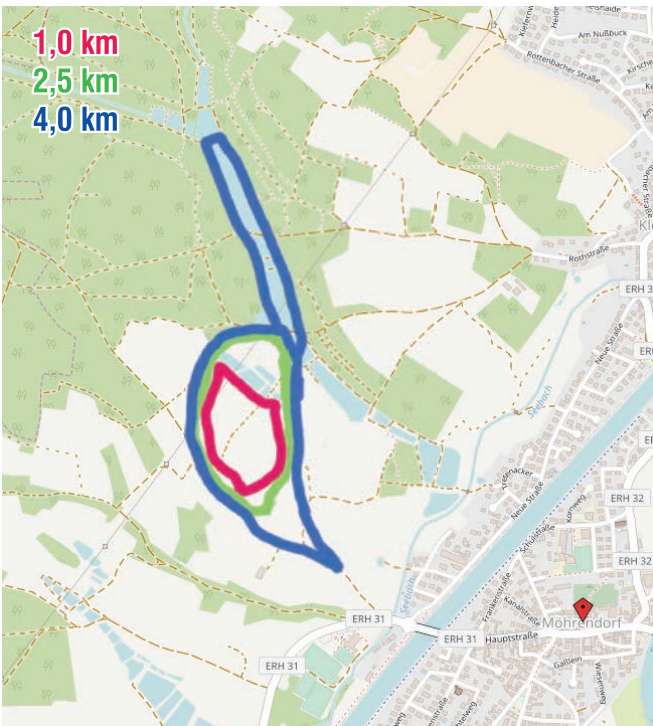
Du hast bei der Anmeldung den **HAFTUNGSAUSSCHUSS** anerkannt.
Falls Du den Text nochmal lesen willst – dann schau auf unsere Homepage.

Auflagen der Staatsforsten

Hier siehst Du einen Teil der Auflagen, welche wir von den Bayerischen Staatsforsten erhalten haben. Insgesamt 4 Seiten!!! (DIN A4) - hier nur die WICHTIGSTEN für die Athleten!!

- Es sind auf den Wegen eventuell auch Spaziergänger unterwegs - bitte beim Überholen Rücksicht nehmen - gerade bei älteren Personen! Der Athlet hat keine Vorfahrt!!
- Athleten und Besucher dürfen nicht auf Holzstapel & Hochsitze klettern.
- Athleten und Besucher dürfen nicht zum Start- & Ziel fahren. Parken nur auf dem Gelände des ASV Möhrendorf.
- Das Betreten des Waldes erfolgt grundsätzlich auf EIGENE GEFAHR!!
- Das Forstamt weist auf die Gefahren im Wald, insbesondere abseits der Wege hin, z.B. abgestorbene oder kranke Bäume und Äste, Wurzeln, Felsen, Gewässer, Insekten, giftige Pflanzen. "Pinkeln" nur am Waldrand - nicht weiter in den Wald gehen!
- Bei öffentlicher Unwetterwarnung (Sturm - Schnee- oder Eisbruch) dürfen wir nicht laufen.
- Wir müssen eine HAFTPFLICHTVERSICHERUNG gegenüber dem FORSTAMT abschließen.





EISERT FESTIVAL
22. & 23.09.2018

MESSE AUSSTELLER

- asics
- BROOKS
- Run on clouds
- salomon
- saucony

- GARMIN

- KKH (Lungenfunktionstest)
- Therapie-Zeit (Physio)

- Der Dorfmetzger (J. Reck)
- Firstclass Coffee and more

- ASV Möhrendorf

RICHTIGES & GESUNDES LAUFEN

Gründe die eine Leistungssteigerung (schneller - Ausdauer) verhindern

Referenten:

Dr. Leonard Fraunberger

Leiter der sportärztlichen Untersuchungsstelle in Kooperation mit der Uni Erlg.-Nbg.
- Facharzt für innere Medizin
- Kardiologie
- Sportmediziner
- Vizepräsident des Bayerischen Sportärzteverbandes
- früherer Bundesliga-Athlet beim TV Erlg.
- Hawaii-Finisher



Gerhard Müller

- staatlich anerkannter "C"-Trainer für Triathlon und weitere Sportarten
- Organisator & Referent von Triathlon- & Laufseminaren
- mit 381 Triathlon's DEUTSCHLAND Rekordfinisher
- 40 Duathlon's und über 50 Marathon's (2:44:46Std.)



THEMEN

- 1.) LAUFEN vom EINSTEIGER bis AMBITIONIERTE *über 6er - um 5er - um 4er Schnitt*
- 2.) GESUNDHEIT *"was" sollte man vorher beachten?*
- 3.) SCHUHE *bringen sie ihr aktuelles und eventl. altes Paar mit. Die RICHTIGE Schnürung.*
- 4.) AUF DIE TECHNIK KOMMT ES AN *Fehler beim Laufstil & Atmung*
- 5.) DEHNEN *sinnvoll oder schädlich*
- 6.) STABILISATION - KRAFT - ATHLETIK *"Warum"? - ich will doch laufen*
- 7.) GEL's bis MÜSLI *bringen diese Nahrungsergänzungsmittel "was"?*
- 8.) WIE WERDE ICH SCHNELLER ODER AUSDAUERNDER HIT = *Hochintensives Intervalltraining*
- 9.) TRINKEN IM SOMMER ODER WINTER *"was & wie" richtig oder schädlich?*
- 10.) MARATHON GESUND ODER SCHÄDLICH? *Die Gründe*
- 11.) SCHMERZMITTEL

Kosten: € 7,-- - für einen Platz in den reservierten Stuhlreihen
- bitte vorher per E-Mail an info@tria-fit.de dein Interesse abgeben.
- Gezahlt wird an der Abendkasse!

Kosten: € 5,-- - Sie/Du hast Dich bis zum Fr. 21.09.2018 13 Uhr für irgendeinen Lauf angemeldet und mailst über info@tria-fit.de dein Interesse an dem Vortrag dann zahlst Du an der Abendkasse € 5,-- und bekommst einen Platz in den reservierten Stuhlreihen.

Beide obigen Variationen erhalten vorher noch INFO über Halle/Raum und Anfahrt etc.

Ohne Anmeldung kannst du auch kommen - dann aber € 9,-- an der Abendkasse.
Falls ausgebucht ist es dein Risiko, deshalb bitte vorher anmelden.