



## Landschaftslauf

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

Beschreibung / Informationen und Anmeldung online unter

[www.Karpfenweiherlauf.de](http://www.Karpfenweiherlauf.de)

**Freitag 20.09.2019**  
**Vortrag: Gesundes Laufen**  
**Details auf Seite 31**

**Samstag 21.09.2019**  
**Schüler & Jugend**  
**1 bis 5km**

**Sonntag 22.09.2019**  
**21,1 / 11,0 / 6,9km**  
**& Nordic Walking**

## 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, von Klebheim bis zu unseren einmaligen Wasserrädern bietet soviel Abwechslung für Läufer - und Erholungssuchende. Wir wollen diese Natur 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 Dixi-WC am Start zur Verfügung.

## WIR FREUEN UNS AUF EINE TOLLE LAUFVERANSTALTUNG MIT EUCH!



Plätze 1-3 für 21,1 & 11km



Plätze 1-3 für Hobby & NW



Plätze 1-3  
Schüler &  
Jugendläufe



**T-shirt Bestellung nur bis 15.09. - bei der Anmeldung im INTERNET möglich!!  
Nachbestellungen (ab 16.09.) sind nicht möglich!!**

## **DANK - INFO´s & VERBESSERUNGEN zum "3. Karpfenweiherlauf - 2019"**

Herzlichen Dank an die Teilnehmer, die uns Mut, Hinweise und konstruktive Kritik für eine Fortsetzung des "Karpfenweiherlaufes" gegeben haben und auch 2019 wieder kommen möchten.

**Wir werden nochmal einiges verändern und verbessern, um die möglichste Zufriedenheit zu erreichen.**

**Es wird wieder 2 Termine geben:**

**Samstag, 21.09.2019** für SCHÜLER und JUGEND

**Sonntag, 22.09.2019** für ERWACHSENE

**Elektronische Zeitnahme** für alle SONNTAGS-Läufe

**über Internet:**

Anmeldung - Bestellung eines T-shirt´s -  
dann Anmeldebestätigung - Bankeinzug - Eintrag auf Starterliste -  
nach dem Lauf: Ergebnisliste - und Urkunden

### 3.) VERBESSERUNGEN

- größtenteils neue Strecke - sehr schöne Blickwinkel auf die Landschaft - 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.
- auf der Strecke (21,1 km) gibt es einen 200m langen Singletrail - der aber gut zu laufen ist.
- tiefe Rasenstrecken sind nicht mehr dabei.
- Mehr Richtungsanzeigen (Tafeln) - zusätzliche Helfer an den wichtigsten Kreuzungen
- Km-Angabe bei jedem Kilometer
- Farbliche Kennzeichnung der Strecken
- Weitere verbesserte Einweisung der Helfer.
- 3 Meldefristen mit unterschiedlicher Gebühr - mit einer Stornierungsmöglichkeit bei Anmeldungen bis 05.09.2019
- Start-Nummer (unbeschädigt) nach dem "Lauf" wieder zurück geben - dann zahlen wir € 1,-- in BAR aus.

4.) bis 5.) siehe Seite 11

4.) **Folgende Vorteile - wenn Du Dich bis 05.09.2019 anmeldest :**

- A. Deine Startgebühr ist günstiger!!  
STORNIERUNGSMÖGLICHKEIT besteht !!  
Du kannst Dich bis 06.09. ohne Angabe von Gründen wieder abmelden und erhältst die Startgebühr (abzüglich € 2,--) wieder erstattet.  
Somit wenig Risiko - sich frühzeitig anzumelden !!  
BEACHTET: Eine Weitergabe der START-NUMMER auf eine andere Person ist VERBOTEN - kann aus Sicherheitsgründen und wegen des HAFTUNGS-AUSSCHLUSSES nicht toleriert werden und ist STRENGSTENS VERBOTEN
- B. Die ersten 100 Anmeldungen erhalten "2 Fränkische im Weckla"  
Der Gutschein - wird mit den Startunterlagen ausgehändigt und kann dann nach dem Lauf oder in der "KW 39" bei "DER DORFMETZGER Jürgen Reck" in Möhrendorf, Frankenstraße 33 - eingelöst werden.
- C. 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 11,0 km finishen und bekommst trotzdem eine Medaille und Urkunde.  
Ein Eintrag in die ERGEBNISLISTE (11,0 km) erfolgt am Ende der Liste !!  
Die Differenz zwischen den beiden Startgebühren wird nicht erstattet!!
- D. Der Sieger & die Siegerin des 11,0 km & 21,1 km Laufes und der schnellste Mann und die schnellste Frau aus Möhrendorf werden zum "Karpfenessen" bei der FISCHKÜCKE RECK in Oberdorf eingeladen. Getränke auf eigene Rechnung !!
- E. Auch unsere FINISHER-T-shirts werden zur Hälfte von INTERSPORT-EISERT gesponsert. Ein CRAFT-T-shirt kostet mit Druck normalerweise € 20,--.  
Du zahlst € 10,--. Bestellung bei der ANMELDUNG möglich  
Nach dem 16.09. sind Nachbestellungen nicht mehr möglich !!

5.) Ein **Nachteil** zu 2018

**Am Donnerstag 19.09.2019 um 11:59 Uhr schließt die ANMELDUNG !**

**Nachmeldungen bei der Ausgabe der Start-Unterlagen sind NICHT MÖGLICH!!**

Wir haben hier KEINE Startnummer dabei - SORRY - aber nach Meldeschluss können Sie sich den Weg nach Möhrendorf sparen !! Dies gilt auch für die Läufe am Samstag!!

## Ausschreibungsbedingungen - Hinweise & Info

### Wettbewerbe & Startzeit & Distanz

Samstag, 21.09.2019

17:00 Uhr	"EISERT"-Schüler - u 8 -	(2013 / 2012)	1,0 km
17:10 Uhr	"EISERT"-Schüler - u 10 -	(2011 / 2010)	2,0 km
17:25 Uhr	"EISERT"-Schüler - u 12 -	(2009 / 2008)	2,5 km
17:45 Uhr	"EISERT"-Schüler - u 14 -	(2007 / 2006)	4,0 km
18:05 Uhr	"EISERT"-Jugend - u 16 -	(2005 / 2004)	5,0 km
18:05 Uhr	"EISERT"-Jugend - u 18 -	(2003 / 2002)	5,0 km

Sonntag, 22.09.2019

09:45 Uhr	"IMBUS" - Hauptlauf	(1999 & älter)	21,1 km
09:55 Uhr	"SPARKASSEN" - Lauf	(1999 & älter)	11,0 km
10:00 Uhr	"DORFMETZGER"- Hobby	(2003 & älter)	6,9 km
10:02 Uhr	"DORFMETZGER"- Nordic-Walking -		6,9 km

Startzeiten bei der Abholung der Start-Unterlagen nochmal kontrollieren!

Können sich z.B. durch Wetterbedingungen verschieben.

### Anmeldung

n u r über INTERNET (Portal von "racesolution")  
[www.karphenweiherlauf.de](http://www.karphenweiherlauf.de) o d e r [www.TRIA-fit.de](http://www.TRIA-fit.de)

### Meldeschluss

"online" bis **Donnerstag 19.09.2019 um 11:59 Uhr**  
oder bei Erreichung der Höchstgrenze von 300 Athleten.

### Nachmeldungen

**Nicht möglich!** Auch für die Schüler nicht!

### Ummeldung

auf andere Distanzen - nur "online" bis Meldeschluss.

Ein Ausgleich der bereits gezahlten Meldegebühr  
erfolgt nicht. Weitergabe an einen andere Person **VERBOTEN**

### Stornierung

Du kannst Dich bis 06.09. - o h n e Angabe von Gründen - wieder  
abmelden und erhältst die Startgebühr (abzüglich € 2,--) wieder  
erstattet.

### Elektronische Zeitmessung

für die alle Läufe am SONNTAG.

### 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:

Samstag - Schülerläufe gegen 18:00 Uhr

Sonntag - 6,9 km Lauf & N-W gegen 11:00 Uhr

11,0 km gegen 11:30 Uhr

21,1 km gegen 12:00 Uhr

### URKUNDEN & Ergebnislisten

können am Montag / Dienstag im INTERNET eingesehen bzw.  
ausgedruckt werden. Auch von den Schüler / Jugendläufen

**Erinnerungs-Medaille**  
**Streckenbeschreibung:**

gibt ´s im Ziel (neuer Karpfen)  
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.

**Sicherung**

Die geplante Strecke wird vorher **n i c h t** bekanntgeben!!  
Ausnahme bei den Schülerläufen: Hier bieten wir an, in Gruppen von  
8 Schülern, einen Probelauf zu absolvieren. Eltern können begleiten.  
Beim 11,0 km und 21,1 km Lauf, wird jeweils an der Spitze und am  
Ende des Feldes ein Mountain-Biker die Gruppe begleiten.

**Startunterlagenausgabe**

am Freitag, 20.09.2019  
von 17.00 - 18:30 Uhr bei INTERSPORT-EISERT in Erlangen

Samstag, 21.09.2019  
von 15:00 bis 17:15 Uhr beim ASV-Möhrendorf

SONNTAG, 22.09.2019  
ab 08:00 Uhr beim ASV-Möhrendorf

**BITTE BEACHTEN:**

Startunterlagen können von anderen Personen (Freunde -  
Nachbarn) nur mit einer Bestätigung abgeholt werden.

<b>Startgebühren</b>	<b>ab 01.01. //</b>	<b>ab 01.07. //</b>	<b>ab 06.09.</b>
"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 -	€ 4,--	€ 5,--	€ 6,--
"DORFMETZGER" - Nordic W.-	€ 6,--	€ 8,--	€ 10,--
"DORFMETZGER" - 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. Im Umfeld von 1 m kann entsorgt werden, falls Du Karton nicht triffst. Entsorgung außerhalb führt zur Disqualifikation.

**Streckenservice** Wasser & Mineraldrinks bei Kilometer 4,5 und 9,3- und in der 2. Runde des "IMBUS" - Hauptlaufes (21,1 km) neben Wasser & Mineraldrinks noch Riegel & Bananen bei Kilometer 12,7 und 16,5. Beim Hobbylauf und Nordic Walking bei 4,6 km.

**Aufgabe während des Laufes** Du hast "Probleme" und willst den Lauf beenden. Du gehst zum nächsten Streckenposten oder der Verpflegungsstation und gibst dies - mit Name und Startnummer bekannt. Auch Info - ob wir dich abholen müssen. Was passiert wenn du dich nicht abmeldest? Du gilfst bei uns dann als vermisst und wir starten eine Suchaktion. Unkosten für die Einsatzkräfte dieser Suchaktion müssen dann von Dir übernommen werden.

**Zeitlimit** Beim 21,1 km Lauf muss die erste Runde (11,0 km) in 1:17 Std (7 Min. pro km) absolviert sein, da wir um 12:20 Uhr den Wald wieder freigeben müssen. Du wird dann in der 11,0 km Liste aufgeführt.

**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. Wir werden auch wieder das "Rote Kreuz" mit 2 Rettungswagen engagieren.

**Unfall** Hast Du einen Zusammenstoß mit einem anderen Läufer oder einem Spaziergänger oder Radfahrer - und diese VERLETZT sich !! AUF KEINEN FALL WEITER LAUFEN, Du begehst Unfallflucht !! Polizei wird dann ermitteln!

**Wettkampf-Infos** Donnerstag 19.09.2019 erhältst du die letzten Infos per E-Mail. Nach dem Ziel stehen die Toiletten im ASV-Heim zur Verfügung.

## Toiletten

Zwischen dem ASV-Heim und dem Start-Bereich ist absolutes "Pinkel-Verbot". Wer im sich im oben genannten Umkreis erleichtert wird disqualifiziert. Im Startbereich steht hierfür ein Dixi-WC. Dies ist eine ausdrückliche Auflage der Gemeinde & Landwirte!! Nach dem Start in Seitenwegen (aber nicht zu weit) möglich. Nach dem Start darf man sich ausnahmsweise nur am Waldrand oder einem Seitenweg erleichtern.

## Begleiten von Athleten während Wettkampf

Zu Fuß oder mit dem Rad ist VERBOTEN und führt zur Disqualifikation des Athleten. Ausnahme: Schüler - U8 - & - U10 - jedoch nur zu Fuß und ohne Körperkontakt! Sportheim des ASV Möhrendorf

## Parken - Umkleiden Duschen - Toiletten FINISHER-Verpflegung

Im Zielbereich erhält jeder Athlet ein Getränk und 1 Gebäck  
Athleten des IMBUS-Hauptlaufes (21,1km)  
erhalten 2 Getränke und 2 Gebäckteile.  
Andere Personen können nicht verpflegt werden.  
Nur mit "Stöcken" möglich!!

## Start in der Nordic-Walking-Wertung Wettkampf-Besprechung Die Veranstaltung wird abgesagt

5 Minuten vor jedem Start. Teilnahme ist Pflicht!  
"Was passiert" mit meinen Startgebühren falls der Wettkampf wegen Unwetter oder unpassierbarer Wege oder anderen Gründen abgesagt wird?" Dieses Risiko liegt beim Teilnehmer. Wir werden aber versuchen, einen Teil der Startgebühr auf einen kommenden Lauf anzurechnen.

## Weitere Infos

## Veranstalter & Ausrichter Schirmherr Aufbewahrungsmöglichkeit

TRIA-fit - Erlangen ([www.tria-fit.de](http://www.tria-fit.de))  
Bürgermeister Thomas Fischer  
Die Sporttaschen können vor Beginn des Laufes - alternativ am Start zur Verwahrung abgegeben werden. Rückgabe im Sportheim nur gegen Startnummer. Trotzdem kann keine Haftung übernommen werden.

## FINISHER-T-shirt

Das "FINISHER T-shirt" erhältst Du bei der Abholung der Startunterlagen. Voraussetzung ist eine Bestellung bis 05.09. und erfolgte Bezahlung.

## Notärztin / Rettungsdienst Massage

BRK Erlangen bzw. Baiersdorf  
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 - da Gegenverkehr. Im Zielkanal darf nicht überholt werden.

## Unterstützung

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



## SEHR WICHTIG

Mit der TEILNAHME-Buchung hast Du/Sie auch KENNTNIS für den HAFTUNGS-AUSSCHLUSS und DATEN-SCHUTZ bestätigt. Falls Du die Zeilen nochmal nachlesen willst - dann hier:

### HAFTUNGS-AUSSCHLUSS

Für den Fall meiner Teilnahme an diesem Lauf erkenne ich den HAFTUNGS-AUSSCHLUSS des Veranstalters für Schäden jeglicher Art an und VERZICHTE darauf gegen den VERANSTALTER - gegen die GEMEINDE Möhrendorf - Bayerische Staatsforsten - HELFER (Feuerwehr / ROTES KREUZ - ASV - u.a.) - Besitzer & Pächter der privaten Wege ANSPRÜCHE wegen SCHÄDEN & VERLETZUNGEN gleich welcher Art geltend zu machen. Es ist ein LANDSCHAFTSLAUF und mir ist bewusst - dass gerade bei solchen Läufen mit unebenen Wegen (mit Wurzeln u.a.) zu rechnen ist. Der VERANSTALTER wird diese kennzeichnen oder markieren - aber trotzdem ist selbst darauf zu achten. Es werden Hinweisschilder auf Gefahrenmöglichkeiten aufgestellt und sind stets zu beachten - insbesondere wenn an einer Stelle darauf hingewiesen wird - mal lieber 20m gehen - statt zu laufen!!

Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an dieser Veranstaltung ausreichend trainiert - körperlich und geistig fit bin und mein Gesundheitszustand ärztlich bestätigt wurde.

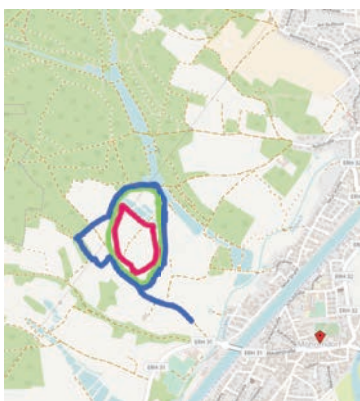
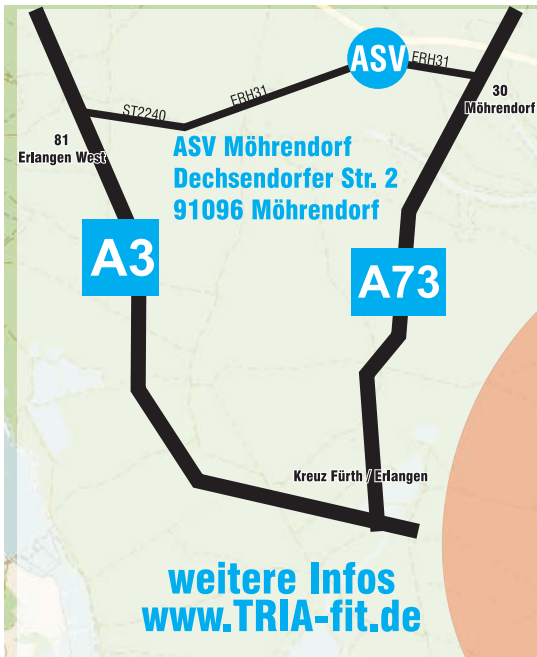
Ich versichere die Korrektheit meines Geburtsjahres und bestätige, dass ich meine Startnummer an keine andere Person weitergeben werde.

Die mit der Anmeldung gemachten Angaben müssen korrekt sein. Während der Veranstaltung gemachte Fotos und Filmaufnahmen, sowie die Laufergebnisse dürfen ohne Vergütungsanspruch genutzt und weitergegeben werden.

### 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



**1,0 km (1 Runde)**

**2,0 km (1 Runde)**

**2,5 km (1 1/2 Runden)**

**4,0 km (3 Runden)**

**5,0 km (4 Runden)**

## **RICHTIGES & GESUNDES LAUFEN**

**Gründe die eine Leistungssteigerung (schneller - Ausdauer) verhindern**

Referenten:

### **Dr. Leonard Fraunberger**

Leiter der sportärztlichen Untersuchungsstelle in Kooperation mit der Uni Erl.-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 396 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: € 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.

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: € 9,-- - Ohne Anmeldung an der Abendkasse (Risiko - falls ausgebucht)

**Voranmeldungen erhalten rechtzeitig INFO über Halle/Raum und Anfahrt etc.**