



Landschaftslauf

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

Beschreibung / Informationen und Anmeldung online unter
www.Karpfenweiherlauf.de

Freitag 25.09.2020

**Vortrag: Richtiges und
gesundes Laufen
Details auf Seite 31**

Sonntag 27.09.2020

**21,1 / 11,0 / 7,5 / 5,0km
Nordic Walking 7,5 / 5,0km**



Sparkassen-Girokonto – echt wertvoll

Das meistgewählte Girokonto in Deutschland – ein Schlüssel zu herausragenden Leistungen, z. B.:

- Individuelle Beratungen nach dem Sparkassen-Finanzkonzept
- Dichtes Geschäftsstellennetz
- Online- / Mobile-Banking, SB und TelefonServiceCenter
- Kartenangebote mit tollen Mehrwertleistungen
- Kostenfreie Bargeldauszahlung an rund 23.600 Sparkassen-Geldautomaten in Deutschland
- Beste Banking-App, ausgezeichnet von der Stiftung Warentest und weitere innovative Zahlungsfunktionen



sparkasse-erlangen.de

Wenn's um Geld geht



Stadt- und Kreissparkasse
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach

1. Bürgermeister Gemeinde Möhrendorf

Grußwort des Schirmherrn



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Gäste,

gerne übernehme ich die Schirmherrschaft über den

4. Möhrendorfer Karpfenweiherlauf, der auf Initiative von Gerhard „Gregg“ Müller 2017 das erste Mal durchgeführt wurde.

Sportlich aktiv zu sein ist heute wichtiger denn je, stellt dies doch den nötigen Ausgleich zum vielen Sitzen und zum Stress und der Hektik des Alltags dar.

Sehr gut eignen sich hier die verschiedenen Arten des Laufens, egal ob Jogging oder Walking. Das Orga-Team möchte jedes Jahr, eine zum großen Teil andere Strecke anbieten - damit die Athleten eines Tages sagen können: Alle Wege im Bereich Möhrendorf - Dechsendorf - Röttenbach haben wir kennengelernt. 2017 bis 2019 waren alle Athleten von der Landschaft begeistert, so dass viele positiven Rückmeldungen eingingen. Auch so eine Premiere bringt meist Probleme mit sich --diese Erfahrung hat das Orga-Team machen müssen. Jedoch die überwiegenden positiven Rückmeldungen hat das Orga-Team ermuntert weiter zu machen. Die konstruktiven Kritiken hat man ernst genommen und mir wurde berichtet, dass alle negativen Punkte behoben sind. All diese Veränderungen kann man im Internet oder in der Broschüre nachlesen. Natürlich ist ohne intensiven ehrenamtlichen Einsatz ein Gelingen solcher sportlichen Veranstaltungen nicht möglich.

Allen Verantwortlichen wünsche ich, an erster Stelle natürlich „Gregg“ Müller und seinem Team, sowie allen Helferinnen und Helfern, eine optimale Vorbereitungszeit - und dass die Athleten mit einem Lächeln über die Ziellinie laufen. Dazu auch mein Dank an die Sponsoren wie - DER DORFMETZGER RECK - SPARKASSE ERLANGEN - IMBUS - ELEKTRO POLSTER , die dazu beitragen, daß diese Veranstaltung sich nun zu einem rundum großartigen Event entwickelt.

Die letzten Jahre waren schon Athleten aus München - Augsburg - Bamberg und Thüringen in Möhrendorf, das zeigt, dass man für einen LANDSCHAFTSLAUF weite Wege auf sich nimmt.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich ein erfolgreiches und sportlich faires Rennen mit viel tatkräftig anfeuernden und Applaus spendenden Zuschauern.

Viel Spaß beim **4.Möhrendorfer Karpfenweiherlauf**.

Thomas Fischer
1.Bürgermeister
Gemeinde Möhrendorf

Wir wünschen
viel Erfolg beim Lauf!

www.polster-elektrotechnik.de





Vorwort des Veranstalters



TRIA-fit veranstaltet Lauf-/Triathlon-Seminare & Schwimm-Camps - Vorträge über Ernährung

Bisher haben ca. 1.100 ambitionierte Sportler aber auch Einsteiger unsere Veranstaltungen gebucht. Ziel ist immer unsere Teilnehmer auf den neusten medizinischen und trainingstechnischen Stand zu bringen.

Gerade beim Laufen schauen wir auf einen gesunden Laufstil und je nach Alter des Teilnehmers auf eine optimale Weiterentwicklung der Kondition, einer dynamischen Lauftechnik und eines gesunden Durchhaltevermögens, gepaart mit positivem Denken -
- insbesondere bei den Wettkämpfen.

Wir legen Wert auf Spaß beim Sport!

Unsere Kurse mit hochqualifizierten Referenten und Trainern können wir nur aufgrund deren Enthusiasmus für den Sport zu äußerst günstigen Preisen anbieten. Wir möchten Interesse wecken, auch noch im Alter mit dem Ausdauersport anzufangen um noch lange FIT zu bleiben. Den Jüngeren und Ambitionierten zeigen wir auf, wie sie schneller werden oder wie optimales Training gestaltet werden kann, um sich an längere Distanzen heranzuwagen. Bitte beachte unsere ausführliche Seite von TRIA-fit in dieser Broschüre.

Wie entstand die Idee zum „MÖHRENDORFER Karpfen-Weiherlauf“ ??

Die Initialzündung entstand nach der Teilnahme am Baidersdorfer „Krenlauf“ 2017. Eine tolle Laufveranstaltung!

Das können wir auch - haben wir in Möhrendorf durch unsere herrliche Umgebung mit Wald - Wiesen - Feldern und den vielen Karpfenweihern doch eine landschaftlich attraktivere Strecke. Der Meinung waren wir bei einem Treffen mit INTERSPORT-EISERT in Erlangen und DER DORFMETZGER Jürgen Reck. Ebenso gefiel der Gedanke auch der Gemeinde, vertreten durch Thomas Fischer unserem Bürgermeister.

Wir würden uns freuen, wenn, wie damals als Jürgen Pillipp und Clique Hiller, Neuländer, Maid in 1994 nach einer feuchtfrohlichen Grillfeier und nach einem Besuch beim IRONMAN in Roth, den IRON-BABY für Möhrendorf gründeten, unser Weiherlauf eine ebenso lange Tradition bekommen würde. Der IRON-BABY hat 2019 sein 25. Jubiläum feiert. Glückwunsch!

Gerhard "Gregg" Müller & Markus Probst



Testing Services



Training



TestBench



www.imbus.de

Consulting



Software-Qualitätssicherung und -Test

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)
- dem Forstamt Erlangen
- der Gemeinde Möhrendorf
- der Besitzer und Pächter der Karpfenweiher
- der Landwirte
- in 2020 auch durch das Gesundheitsamt

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 in 2020 nicht möglich

Willkommen in der Championsleague

Immer ausgezeichnet - Fränkisch-Feines aus Möhrendorf



Der Dorfmetzger Jürgen Peck

In der Frankenstr. 33 in Möhrendorf | Tel.: 09131/4086555
Montag - Freitag: 7.30 - 18.00 Uhr | Samstag: 7.30 - 13.00 Uhr

Im REWE in Möhrendorf, Kleinseebacher Straße | Tel.: 09131/482153
Montag bis Samstag: 7:00 Uhr bis 20:00 Uhr

www.derdorfmetzger.de

DANK - INFO´s & VERBESSERUNGEN zum "4. Karpfenweiherlauf"

Herzlichen Dank an die Teilnehmer, die uns Mut, Hinweise und konstruktive Kritik für eine Fortsetzung des "Karpfenweiherlaufes" gegeben haben und auch 2020 wieder kommen möchten.

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

ZUVOR DIE WICHTIGEN CORONA HINWEISE

Du hältst Dich oder **WIR** n i c h t daran – kann die ganze Veranstaltung durch eine Kontrolle des GESUNDHEITSAMTES – auch 5 Min. vor dem Start – abgesagt werden !! Du erhältst am Do. oder Fr. – vor dem Lauf – die letzten Informationen – "was" bleibt oder "gelockert" oder noch beachtet werden kann bzw. muss !!!!

Stand August 2020:

- bis zur START-Linie ist Maskenpflicht (**eigene Maske**) !! Nach Startschuss kann "Maske" eingesteckt werden.
- nach dem ZIEL-Durchlauf ist Maskenpflicht !!
- eventl. machen wir GRUPPEN-Starts – damit auf den ersten Kilometer sich die Personen entzerren. !!
- eventl. auch "Roll-in" Starts d.h. alle 5 sec. ein Athlet(in)
- Verpflegungsstationen wird es geben – auf Abstand hier achten
- es gibt KEINEN Imbißstand (Bratwürste)
- Duschen im ASV nicht möglich !! "WC" möglich – aber einzeln !! Dixi-WC im Startbereich
- Zuschauer sind n i c h t erwünscht (Ehefrau – Kinder – Schwiegermutter zu Hause lassen)
- Siegerehrung wird sofort nach Durchlauf der ersten 3 Athleten durchgeführt.
- Erinnerungsmedaille wird übergeben – nicht umgehängt.
- Jegliche Nichtbeachtung (auch von Begleitpersonen) führt zu Disqualifikation

1.) TERMIN

Sonntag, 27.09.2020 mit elektronischer Zeitnahme

2.) ANMELDUNG

nur über Internet:

Angaben über "TN" - Streckenlänge.
Teilnahme am Vortrag (Seite 31) dann Anmeldebestätigung -
Bankeinzug - Eintrag auf Starterliste
Ergebnisliste - und Urkunden im Internet ab Mo./Di.

3.) VERBESSERUNGEN

- größtenteils n e u e 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 **allen** Strecken gibt es einen 200m langen Singletrail - der vorsichtig und aufmerksam zu laufen ist.
- tiefe Rasenstrecken sind nicht mehr dabei.
- mehr Richtungsanzeigen (Tafeln) - zusätzliche Helfer an den wichtigsten Kreuzungen
- Km-Angabe bei j e d e m Kilometer
- durch getrennte Startzeiten - kein Kontakt der "TN" der kurzen zu den langen Strecken
- weitere verbesserte Einweisung der Helfer.
- 3 Meldefristen mit unterschiedlicher Gebühr - mit einer Stornierungsmöglichkeit bei Anmeldungen bis So. 06.09.2020
- Start-Nummer ist (unbeschädigt) nach dem "Lauf" wieder zurückzugeben, dadurch im kommenden Jahr keine Gebührenerhöhung.

4.) bis 5.) siehe Seite 11



Fischküche Reck

Wir sind Ihr Spezialist für
Soulfood aus Franken und
fränkische Spezialitäten.



Wechselnde Saison
und Tageskarten:

September – April:

Karpfen, Forelle & Co.

April – Juni:

Fränkischer Spargel

Juni – Juli:

Matjes in Fülle

Für Ihr leibliches Wohl
sorgen wir durch:

Individuelle Veranstaltungen

Räumlichkeiten

für 12 – 90 Personen

Sonnige Aussenplätze

Schattige Bänke im Biergarten

Online-Reservierung

Oberndorf 7
91096 Möhrendorf
Telefon: 09131-47176
info@fischkueche-reck.de
www.fischkueche-reck.de

MO – DI: Ruhetag
MI – SA: 11:30 – 14:00 und
17:00 – 21:00 Uhr
SO: 11:30 – 19:30 Uhr
Feiertage: 11:30 – 19:30 Uhr

4.) Folgende **VORTEILE** - und "was" geben unsere **SPONSOREN** - wenn Du Dich vom März bis So. 13.09.2020 anmeldest:

A. **Deine Startgebühr ist günstiger!!**

Jedoch **STORNIERUNGSMÖGLICHKEIT** besteht !!

Wenn Du Dich während des obigen Zeitraums angemeldet hast, kannst Du Dich 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 führt zur **DISQUALIFIKATION !!**

- B. Der Sieger & die Siegerin des 11,0 km & 21,1 km Laufes und der schnellste Mann und die schnellste Frau aus Möhrendorf erhalten von der **FISCHKÜCHE RECK** aus Mö.- Oberndorf einen **GUTSCHEIN**.
- C. Von der Physiotherapie **"THERAPIE-Zeit"** aus Baiersdorf - erhält der/die schnellste Mann & Frau des 21,1 km und 11,0 km Laufes, je einen **GUTSCHEIN** für eine Massage über 30 Minuten. Diese können aber erst nach Überprüfung durch die Gemeinde in der "KW 40" zugestellt werden.
- D. **KIESER-Training (Erlangen)** sponsert den drei ältesten Teilnehmerinnen und den drei ältesten Teilnehmern je 3 Probe-Trainings.
- E. 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!!
- F. Du hast Dich neben einem Lauf auch für den Vortrag am Freitag 25.09. **RICHTIGES & GESUNDES LAUFEN** angemeldet. Du zahlst dann statt € 10,- nur € 7,- !! Kannst Du am Vortrag nicht teilnehmen - dann erhältst Du diesen Betrag beim Abholen der Startunterlagen wieder ausbezahlt.

5.) **Am Freitag, 25.09.2020 um 11:59 Uhr schließt die ANMELDUNG!**

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

Wir haben hier **KEINE** Startnummer dabei!!

Schön-Ding

Maria Reinhardt

- Schöne Haare
- Schöne Dinge
- Bio-Produkte

09131 - 419 70 [0173 - 6509 641]
Kanalstr. 9 - 91096 Möhrendorf



★ **Friseur (m/w) zur Stuhlmiete gesucht!** ★



Mitreden,
mitbestimmen,
Mitglied werden.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Die großen Aufgaben unserer Zeit lösen wir nur zusammen. Deshalb entscheiden wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam, wie wir als Bank handeln. Und obwohl diese Idee schon mehr als 170 Jahre alt ist, könnte sie kaum moderner sein.

Ausschreibungsbedingungen - Hinweise & Info

Wettbewerbe & Startzeit & Distanz

Sonntag, 27.09.2020

09:20 Uhr	TGA-Planteam	Hobby	(2004 & älter)	7,5 km
09:20 Uhr	POLSTER-Elektrotechnik		(nordic-walking)	7,5 km
09:20 Uhr	DOSB-Sportabzeichen N.W.	7,5 km	siehe Seite 17	
09:25 Uhr	TGA-Planteam	Hobby	(2006 & älter)	5,0 km
09:25 Uhr	POLSTER-Elektrotechnik		(nordic-walking)	5,0 km
09:55 Uhr	SPARKASSEN- Lauf		(2002 & älter)	11,0 km
10:10 Uhr	IMBUS- Hauptlauf		(2000 & älter)	21,1 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 o d e r www.TRIA-fit.de

Meldeschluss

Nur mit korrektem Namen und Geburtsdatum.
"online" bis Freitag, 25.09.2020 um 11:59 Uhr
oder bei Erreichung der Höchstgrenze von 300 Athleten.

Nachmeldungen

Nicht möglich!

Ummeldung

auf andere Distanzen - nur "online" bis Meldeschluss.

Stornierung

Ein Ausgleich der bereits gezahlten Meldegebühr erfolgt nicht. Weitergabe an eine andere Person **VERBOTEN**
Du kannst Dich bis So. 13.09. - o h n e Angabe von Gründen - abmelden und erhältst die Startgebühr (abzüglich € 2,--) erstattet für alle Läufe am SONNTAG.

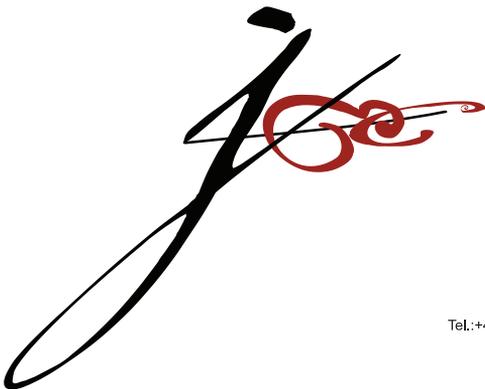
Elektronische Zeitmessung
SIEGEREHRUNG:

Die ersten 3 Platzierten eines jeden Laufes erhalten einen Pokal.
Uhrzeit der Siegerehrung wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Geplant: Sonntag - 5,0 km & 7,5 km Läufe und "N-W"
um 10:15 Uhr (Festplatz)
11,0 km gegen 11:15 Uhr (Festplatz)
21,1 km gegen 12:00 Uhr (Festplatz)

URKUNDEN &
Ergebnislisten

können am Montag / Dienstag im INTERNET eingesehen bzw. ausgedruckt werden.



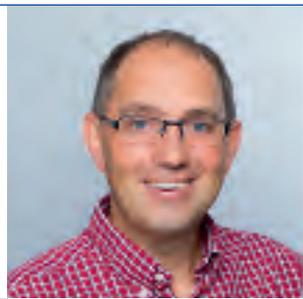
Christopher J. Ebersberger
GEIGENBAUMEISTER

Violine, Viola, Cello

Neubau, Reparatur, Sonderanfertigungen

Feldstraße 9, 91096 Möhrndorf

Tel.: +49-(0)9131-934643, www.geigenbau-ebersberger.de, info@geigenbau-ebersberger.de



Installateur- und
Heizungsbaumeister
Geprüfter Badverkäufer
Energieberater (HWK)

SANITÄR + HEIZUNG

Heizkesselaustausch
Reparaturen
Haussanierungen
Wartung und Unterhalt
von Sanitär- und
Heizungsanlagen

BADUMBAU ODER -NEUBAU

senioren- oder
behindertengerecht

von der Planung
bis zur Übergabe

Ginsterweg 32
91058 Erlangen

Tel. (091 31) 30 25 35
Mobil 01 60-95 47 38 50

E-Mail:
AK@baederkoenich.de



Erinnerungs-Medaille

gibt's im Ziel mit neuem Karpfendesign.

Streckenbeschreibung:

LANDSCHAFTSLAUF!

Deine Bestzeiten kannst Du bei diesen Läufen nicht verbessern. Jedoch ist die Strecke ein Genuss. Wald-, Wiesen-, Feldwege an vielen Karpfenweihern vorbei.

"110 Höhenmeter" auf 11 km und "210 Hm" auf 21,1 km, das macht Spaß.

Am Samstag den 19.09. kannst du die Strecke kennen lernen. Bei Interesse - Gerhard Müller bis 17.09. anrufen (09131/4 60 60) Bei allen Läufen wird jeweils an der Spitze und am Ende des Feldes ein Mountain-Biker die Gruppe begleiten.

Sicherung

Startunterlagenausgabe

Samstag, 26.09.2020

10:00 - 12:00 Uhr und 15:00 bis 17:00 Uhr beim ASV-Möhrendorf
SONNTAG, 27.09.2020

ab 08:00 Uhr beim ASV-Möhrendorf

BITTE BEACHTEN:

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

Startgebühren

	ab 01.06. //	ab 01.08. //	ab 14.09.
"Elektro-POLSTER" - N.-W.- 5,0 km	€ 8,--	€ 9,--	€ 10,--
"TGA Planteam" - Hobby- 5,0 km	€ 8,--	€ 9,--	€ 10,--
"Elektro-POLSTER" - N.-W.- 7,5 km	€ 10,--	€ 11,--	€ 12,--
"TGA Planteam" - Hobby- 7,5 km	€ 10,--	€ 11,--	€ 12,--
DOSB-Sportabzeichen - N.W. - 7,5 km	€ 3,-- (Voraussetzungen siehe Seite 17)		
"SPARKASSEN" - Lauf (11,0 km)	€ 12,--	€ 13,--	€ 15,--
"IMBUS" - Hauptlauf (21,1 km)	€ 14,--	€ 15,--	€ 17,--

Wie findest Du den passenden Laufschuh?

Wir zeigen es Dir in unserem Lauflabor!



zum TERMIN ▶





**JETZT
KOSTENLOSES
EINFÜHRUNGS-
TRAINING
VEREINBAREN!**

**STARKE MUSKELN.
FÜR ALLES, WAS IHR KÖRPER
LEISTEN WILL.**

Vereinbaren Sie Ihren Starttermin unter
Tel. (09131) 610 18 40 oder kieser-training.de

Kieser Training Erlangen
Jens Möller GmbH
Carl-Thiersch-Straße 2

1967 – 2017 50 STARKE JAHRE

**KIESER
TRAINING**

Voraussetzungen für das DOSB-Sportabzeichen

1. Anmeldung über Internet - Anmeldeschluss Freitag 25.09. bis 11:59 Uhr
2. Bei Abholung der Startunterlagen ist die Prüfkarte 2020 vorzulegen.
3. Die anderen 3 Rubriken (Kraft-Schnelligkeit-Koordination) müssen bereits absolviert sein.
4. Pokale gibt es leider nicht.
5. Die Ausschreibungen - Infos für den Wettkampf siehe ab Seite 13 und die Corona-Regeln Seite 9 sind einzuhalten und zu beachten.

Abfallentsorgung während des Laufes

100 m nach der Versorgungsstation steht ein Abfallkarton.
Falls Du diesen nicht triffst - KEIN Problem - führt es im Umkreis von 3 m um den Karton nicht zu einer Disqualifikation.

Streckenservice

Wasser & Mineraldrinks
5,0 km Strecke - Versorgung bei 1,8km
7,5 km Strecke - Versorgung bei 1,7 und 4,3 km
11,0 km Strecke - Versorgung bei 1,7 - 3,3 - 4,9 - 6,2 und 7,7 km
21,1 km Strecke - wie bei 11 km, auf 2. Runde dann Versorgung bei 12,4 - 14 - 15,5 und 17,7 km. Hier dann auch Riegel, Bananen, Gel.

Aufgabe während des Laufes

Du hast "Probleme" und willst den Lauf beenden.
Du gehst zum nächsten Streckenposten oder Verpflegungsstation und gibst dies - mit Name und Startnummer bekannt.
Auch Info - ob wir dich abholen müssen.
Was passiert wenn du dich nicht abmeldest?
Du giltst 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 wirst dann in der 11,0 km Liste aufgeführt.
Die ersten Plätze kannst du so jedoch nicht erreichen.

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 dieser VERLETZT sich, AUF KEINEN FALL WEITER LAUFEN, Du begehst Unfallflucht !!
Polizei würde dann ermitteln!

Wettkampf-Infos

Do. 24.09.2020 oder Fr. 25.09.2020 erhältst du die **letzten Infos per E-Mail. Bitte Termin notieren - falls Änderungen nötig.**

Rundum gut aufgehoben

Hier in der Praxis Therapiezeit wird Ihnen eine individuelle Beratung und eine ganzheitliche Therapie in den verschiedenen Bereichen der Physiotherapie geboten.

Physiotherapie

Folgende physiotherapeutische Anwendungen können durch Ihren Arzt verschrieben oder mittels Privatrezept genutzt werden.

Kiefergelenksbehandlung

Manuelle Therapie

Krankengymnastik

Beckenbodengymnastik

Klassische Massagetherapie

Bindgewebsmassage

Manuelle Lymphdrainage

Infrarotbestrahlung

Wärmetherapie/Fango

Heiße Rolle

Kältetherapie

Schlingentischbehandlung

Kinesio-Tape

(Selbstzahlerleistung ab 10 Euro)

Die oben genannten Leistungen können auch ohne Rezept in Anspruch genommen werden. Preise auf Anfrage.

Praxis für Physiotherapie
Inhaberin Nina Kersten
Forchheimer Straße 57
91083 Baiersdorf

Telefon: 09133-77 20 565
therapiezeit-baiersdorf.de
info@therapiezeit-baiersdorf.de



Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag
Freitag

8.00-19.00 Uhr
8.00-13.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung.

So finden Sie uns in Baiersdorf

In unmittelbarer Nähe im Nahversorgungszentrum Baiersdorf (Rewe, Rossmann) stehen Ihnen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

PHYSIOTHERAPIE
WELLNESS
ALTERNATIVMEDIZIN

Toiletten	Zwischen dem ASV-Heim und dem Start-Bereich ist absolutes "Pinkel-Verbot". Wer 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 möglich. (aber nicht zu weit in den Wald gehen) Zu Fuß oder mit dem Rad ist VERBOTEN und führt zur Disqualifikation des Athleten.
Begleiten von Athleten während Wettkampf	
Parken - Toiletten	Sportheim des ASV Möhrendorf.
Umkleiden - Duschen	Leider nicht möglich.
FINISHER-Verpflegung	Im Zielbereich erhält jeder Athlet ein 1 Gebäck. Athleten des IMBUS-Hauptlaufes (21,1km) erhalten 2 Gebäckteile, zudem WASSER & ISO-Getränke. Andere Personen können nicht verpflegt werden. Nur mit "Stöcken" möglich!!
Start in der Nordic-Walking-Wertung	
Wettkampf-Besprechung	5 Minuten vor jedem Start. Teilnahme ist Pflicht!
Die Veranstaltung wird abgesagt	Was passiert mit meinen Startgebühren falls der Wettkampf wegen Unwetters 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.
im Fall von Corona	Die Startgebühr wird auf 2021 oder 2022 übertragen. Falls man ab Okt. 2021 glaubt in 2022 nicht an den Start zu gehen, dann überweisen wir den Betrag – minus € 3,- - zurück.
Weitere Infos	
Veranstalter & Ausrichter Schirmherr	TRIA-fit - Erlangen (www.tria-fit.de) Bürgermeister Thomas Fischer
Aufbewahrungsmöglichkeit	Die Sporttaschen können vor Beginn des Laufes - alternativ am Start zur Verwahrung abgegeben werden. Es kann keine Haftung übernommen werden.
Notärztin / Rettungsdienst	BRK Erlangen bzw. Baiersdorf
Sicherheit & Fairness	Jeder Läufer muss sich so verhalten, dass er einen Anderen nicht behindert oder gefährdet. An engen Stellen nicht überholen. Es sind zwei bzw. drei Streckenabschnitte dabei, wo auf der linken Weghälfte zu laufen ist. Wird angeschrieben und ist einzuhalten! Hier auch Gegenverkehr!! Im Zielkanal darf nicht überholt werden.



KAUFEN
BAUEN
VERKAUFEN
BETREUEN

Wir kaufen
Grundstücke
in guten und
sehr guten Lagen.



KAUFEN
BAUEN
VERKAUFEN
BETREUEN

Wir bauen auf
unseren Grund-
stücken hochwertige
Immobilien.



KAUFEN
VERKAUFEN
BETREUEN

Wir verkaufen
unsere Immobilien
an begeisterte
Menschen.



KAUFEN
BAUEN
VERKAUFEN
BETREUEN

Wir betreuen
unsere Kunden
bis zur Eigentums-
übergabe.

BEI UNS IN GUTEN HÄNDEN

PAULINI-BAUPARTNER.DE

...so will ich wohnen



Paulini
BauPartner

☎ **0 91 31 – 9 79 55 55**

Henkestraße 79 | 91052 Erlangen
info@paulini-baupartner.de

SEHR WICHTIG

Mit der TEILNAHME-Buchung hast du auch KENNTNIS für den HAFTUNGS-AUSSCHLUSS u n d 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 - lieber mal 20 m 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 Namens 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.



HELD

DER MALERMEISTER

Der Held der Farbe.

Tel. 09191 65456 | www.maler-held.com



HELD

DER MALERMEISTER

Aussenrenovierung

- Gerüstbau
- Fassadengestaltung
- Dämmung/ Wärmeschutz
- Holzschutz

Innenrenovierung

- Raumgestaltung
- Tapezieren
- Lackieren
- Fußbodensanierung
- Verlegen von Bodenbelägen
- Industriebeschichtung

HELD – Der Malermeister
Breitweidig 8
91301 Forchheim

Telefon 09191/ 65456

www.maler-held.com

2017 Ergebnisse

- WEIBLICH -		1. Platz	2. Platz	3. Platz
"Der Dorfmetzger" - Hobbylauf -	5,2 km	Beermann, Elis.	Leitao, Ana	Kaps, Manuela
"Der Dorfmetzger" - Nordic-Walk.	5,2 km	Neubauer, Chr.	Wagner, Ul	Mattil, Anja
"SPARKASSEN"- Lauf	11,0 km	Ostrowicka, D.	Tolz, Mariam	Förster, Mich.
"IMBUS" - Hauptlauf	21,1 km	Toth, Birgit	Peplinski, Sonja	-.--.-

- MÄNNLICH -		1. Platz	2. Platz	3. Platz
"Der Dorfmetzger" - Hobbylauf -	5,2 km	Wirth, Julian	Karnikowski, Ulf	Ringler, Baptist
"Der Dorfmetzger" - Nordic-Walk.	5,2 km	Schusail, Bolko	Toth, Martin	-.--.-
"SPARKASSEN"- Lauf	11,0 km	Bäuerlein, Uwe	Kratschmer, M.	Fuchs, Gui
"IMBUS" - Hauptlauf	21,1 km	Rigotti, Roland	Riedlberger, v	Fahsold, Seb.

2018 Ergebnisse

- WEIBLICH -		1. Platz	2. Platz	3. Platz
"EISERT" - u 8 - (2011 / 2010)	1,0 km	Just, Louisa	-.--.-	-.--.-
"EISERT" - u 10 - (2009 / 2008)	2,0 km	Just, Finja	Kühne, Emilia	Müller, Pia
"EISERT" - u 12 - (2007 / 2006)	2,5 km	Just, Matilda	Wahl, Ronja	Wilared, Helena
"EISERT" - u 14 - (2005 / 2004)	4,0 km	-.--.-	-.--.-	-.--.-
"EISERT" - u 16 - (2003 / 2002)	4,0 km	-.--.-	-.--.-	-.--.-

"Der Dorfmetzger" -Hobbylauf -	5,2 km	Lippok, Sus.	Karcher, Alex.	Theimer, Agath
"Der Dorfmetzger" - Nordic-Walk.-	5,2 km	Broska, Karin	Weiß, Sonja	Wagner, Ulrike
"SPARKASSEN"- Lauf	11,0 km	Lenk, Stefanie	Krawczyk, Anke	Kröger, Heike
"IMBUS" - Hauptlauf	21,1 km	Wershofen, M	Specht, Alena	Chiriac, Gabr.

- MÄNNLICH -		1. Platz	2. Platz	3. Platz
"EISERT" - u 8 - (2011 / 2010)	1,0 km	Baatz, Leander	Schmidt, Tim	Fenn, Jannis
"EISERT" - u 10 - (2009 / 2008)	2,0 km	Hof, Josef	Müller, Jonas	Krawczyk, Tristan
"EISERT" - u 12 - (2007 / 2006)	2,5 km	Freudenberger, T	Winter, Theo	Haeßler, Veit
"EISERT" - u 14 - (2005 / 2004)	4,0 km	Klüwer, Victor	Finck, Fabian	Wocko, Lars
"EISERT" - u 16 - (2003 / 2002)	4,0 km	-.--.-	-.--.-	-.--.-

"Der Dorfmetzger" -Hobbylauf-	5,2 km	Boss, Jorg	Wirth, Julian	Bauer, Benj.
"Der Dorfmetzger" - Nordic-Walk.-	5,2 km	Pawelke, Ralf	Bock, Dieter	Giering, Wolfg.
"SPARKASSEN"- Lauf	11,0 km	Fuchs, Guill.	Lischke, Seb.	Hendel, Joh.
"IMBUS" - Hauptlauf	21,1 km	Siegler, Markus	Tzschoppe, O.	Fahsold, Seb



LOTTO

Geschenke • Schulbedarf • Textilien
Textilverreinigung 

Storchenstr. 6, 91096 Möhrendorf
Tel.: 09131 / 47002 • Bauer

UNABHÄNGIGE FINANZ- UND VERMÖGENSPLANUNG AUF HONORARBASIS



Kluge Entscheidungen
für Ihre Finanzen.

FRANK HOFMANN
DIPL. BETRIEBSWIRT (FH)

T. +49 (0)9135 2104548
E. frank.hofmann@vp-hofmann.de
Adresse: Grünauweg 11,
91056 Erlangen-Deichsendorf
www.vp-hofmann.de



Vermögensplanung
Frank Hofmann

2 0 1 9 Ergebnisse

- WEIBLICH -		1. Platz	2. Platz	3. Platz
"EISERT" - u 8 - (2011 / 2010)	1,0 km	Schröder, Anika	-----	-----
"EISERT" - u 10 - (2009 / 2008)	2,0 km	Fenn, Merle	Just, Louisa	Plätzer, Kaya
"EISERT" - u 12 - (2007 / 2006)	2,5 km	Kühne, Emilia	Just, Finja	Chiriack, Ana T.
"EISERT" - u 14 - (2005 / 2004)	4,0 km	Husarek, Elena	Just, Matilda	Karcher, Amira
"EISERT" - u 16 - (2003 / 2002)	4,0 km	Hain, Johanna	-----	-----
"Der Dorfmetzger" -Hobbylauf -	6,1 km	Bunse, Fenja	Just, Dorte	Welss, Astrid
"Der Dorfmetzger" - Nordic-Walk.-	6,1 km	Ballak, Hedwig	Adams, Henriette	Bunse, Bianca
"SPARKASSEN"- Lauf	11,0 km	Marschall, v. A.	Bezold, Elke	Leidenberger, M.
"IMBUS" - Hauptlauf	21,1 km	Reutzel, Rebecca	Stiegler, Jutta	Gesslein, Claudia
- MÄNNLICH -		1. Platz	2. Platz	3. Platz
"EISERT" - u 8 - (2011 / 2010)	1,0 km	Stamm, Max	Lienerth, Dennis	Bader, Emil
"EISERT" - u 10 - (2009 / 2008)	2,0 km	Fenn, Jannis	Costa, Dai J. T.	Müller, Jonas
"EISERT" - u 12 - (2007 / 2006)	2,5 km	Haeßler, Veit	Fiermann, Felix	Mattil, Jakob
"EISERT" - u 14 - (2005 / 2004)	4,0 km	Winter, Theo	Polster, Paul	Illenseer, Hannes
"EISERT" - u 16 - (2003 / 2002)	4,0 km	Klüwer, Victor	Rother, Hannes	-----
"Der Dorfmetzger" -Hobbylauf-	6,1 km	Dumdey, Harald	Boss, Jörg	Hörrlein, Philipp
"Der Dorfmetzger" - Nordic-Walk.-	6,1 km	Pawelke, Ralf	Helfrich, Thomas	Ringler, Baptist
"SPARKASSEN"- Lauf	11,0 km	Gertscher, Steffen	Lippert, Stefan	S. Alexander
"IMBUS" - Hauptlauf	21,1 km	Siegler, Markus	Fahsold, Sebast.	Josnik, Thomas

Fasten Möhrendorf - Beratung - Begleitung - Betreuung Möchten Sie Ihren Körper entsäuern, Ihr Gewicht reduzieren oder Ihre persönliche Laufzeit steigern?

**Kommen Sie ins "Begleitete Fasten" nach Dr. Buchinger
(jeweils 6 Fastentage)**

27.09.2020 bis 04.10.2020

01.11.2020 bis 08.11.2020

10.01.2021 bis 17.01.2021



Fastenprogramm mit tägl. Begleitung und Treffen in Möhrendorf in kleinen Gruppen mit 4 – 6 Teilnehmern.

Pauschalpreis 240,- € pro Person – „all inclusive“ (Infoabend, Fastenverpflegung, Tee, Säfte, Fastenmappe, Ernährungsberatung, etc.)

Kurz gesagt: Sie müssen sich um "nichts" kümmern; so haben Sie besser Zeit für sich selbst.

Margit Krämer - Ärztl. geprüfte Fastenleiterin (AGL) -

Kontakt: 09131/440631 - 0179/200 44 33 - kraermargit@web.de

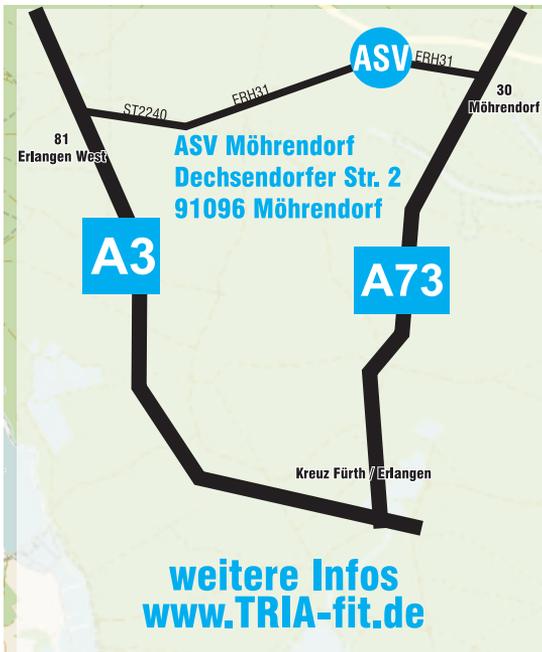
Fastenkurse, Ernährungsberatung sowie Verkauf aller JENTSCHURA Produkte 25



architektur
energieberatung
passivhaus
architekt michael pollak

atelier
a3

www.atelier-a3.de





**Metzgerei Fischküche
Förster**

**Hauptstr. 9
91096 Möhrendorf
Tel.: (0 91 31) 4 15 80**





**Wir planen für's Gewerbe, die Gemeinschaft
und die Familie:**

Beratung + Bedarfsermittlung
Planung + Visualisierung
Ausschreibung + Objektüberwachung
Energetische Gebäudeoptimierung
Facility Management

**Frankenstraße 33
91096 Möhrendorf
www.helmut-reck.de**



**RECK
+
RECK**

Planungsbüro
für Hochbau



E-Bikes - Fahrräder - Zubehör - Service

Mühlgasse 10 a (direkt am Kanal) Dienstag bis Freitag
91096 Möhrendorf-Kleinseebach 9 - 12 und 14.15 - 18.00 Uhr
Tel. 09133 / 767 488 Samstag 9.00 - 13.00 Uhr
www.zweirad-zitzmann.de Montag geschlossen

Probefahrt aller Modelle möglich
Parkplätze direkt vorm Haus
Persönliche Beratung vom Fachmann und Meisterwerkstatt für den Service

Pedelecs, Trekkingräder, Cityräder, Mountainbikes und Kinderräder

Morrison, Falter, Velo de Ville, Ghost, Winora, Haibike, Puky, u. v. m.

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 400 Triathlon's
DEUTSCHLAND Rekordfinisher
- 43 Duathlon's und über
50 Marathon's (2:44:46Std.)



THEMEN

- 1.) LAUFEN von EINSTEIGER bis AMBITIONIERTEM *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,-- - Du hast Dich bis Freitag 25.09. (11:59Uhr) über das Internet für den Karpfenweiherlauf und für den Vortrag angemeldet. Du bekommst zusätzlich einen Platz in den vorderen reservierten Stuhlreihen.

Kosten: € 10,-- - Du möchtest nur den Vortrag erleben!
- bitte vorher per E-Mail an info@tria-fit.de reservieren.
- Gezahlt wird an der Abendkasse!

Kosten: € 12,-- - Ohne Anmeldung an der Abendkasse (Risiko - falls ausgebucht)

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



- **Lauf & Triathlon Seminare**
- **Schwimm - Camps**
- **Trainingslager**
- **Landschaftsläufe**
- **Vorträge**
(Was erfolgreiche Sportler besser machen)

Unser Ziel

... von **TRIA-fit** ist – DICH in die Lage zu versetzen – Deine **SPORTLICHEN ZIELE** zu erreichen. Daher bieten wir professionelle Seminare mit namhaften **SPORTEXPERTEN** als Referenten und einer individuellen Betreuung zu vernünftigen Preisen an.

Dein Erfolg ist uns eine Herzensangelegenheit!

Egal, ob es um den Neueinstieg von Athleten in die **WUNDERSCHÖNE & GESUNDE** Sportart **TRIATHLON** geht oder um erfahrenen Finisher – diese zu neuen Zielen, wie bessere Endzeiten oder längere Distanzen - mit wenig Streß und Druck - zu verhelfen.

Mit „**TRIA-fit**“ kannst Du es schaffen

Um möglichst vielen Athleten professionelle sportliche Förderung anzubieten, haben Gerhard Müller & Markus Probst „**TRIA-fit**“ gegründet. Damit profitieren Sportbegeisterte von der langjährigen Erfahrung und den optimalen Trainingsmethoden der beiden „Profis“ im Triathlon und Laufen.

Kontakt

www.tria-fit.de

TDM-Franken ein Verein für Dich?



Der Verein

Wir, der TDM-Franken – sind ein Verein für TRIATHLON – DUATHLON – MARATHON (von Hobbylauf über 10km, HM bis M) mit Sitz in MITTELFRANKEN (Erlangen).

Unsere ca. 80 Mitglieder kommen nicht nur aus **FRANKEN** – sondern aus fast allen Regierungsbezirken Bayerns.

Die insgesamt 70 Startpässe zeigen unsere Aktivitäten. Die Startpässe teilen sich in 26 Triathlon- und 44 Laufpässe auf. Einige Mitglieder haben natürlich beide Startpässe! Damit sind wir im Bereich "Breiten & Seniorensport" einer der mitgliederstärksten Vereine in Bayern und seit 2010 auch in Deutschland. Legt man als Messlatte die Erfolge zu Grunde, dann sind wir seit Jahren bei den SENIOREN die Nummer EINS in Deutschland.

Erfolge

Neben den normalen "Stockerl-Plätzen" haben unsere Athleten auf nationalem und internationalem Parkett folgendes erreicht:

Weltmeisterschaft: 4 Medaillen – davon 1 x 1. Platz

Europameisterschaft: 12 Medaillen

Deutsche Meisterschaft: 82 Medaillen – davon 28 x 1. Platz + 9 Medaillen in den **Mannschaftswertungen** davon 4 x 1. Platz

Bayer. Meisterschaft: 55 Medaillen – davon 35 x 1. Platz

Bei **Marathons** haben wir 7 x gesiegt.



Peter Sommer (61) Theo Bärnreuther (81) Gerhard Müller (71)

Staffel bei der Challenge Roth
in 11:19 Stunden

Kontakt

www.tdm-franken.de



AUS DER REGION - FÜR DIE REGION

www.der-beck.de



BERATUNG



DESIGN & LAYOUT



Hardware & Software



SERVER & HOSTING



VEREINSSERVICE

Design - Drucksachen - Internet
Broschüren - Flyer - Plakate - Poster - Fahnen

Alles aus einer Hand!



DIGITALDRUCK



WERBESCHILDER



FOLIENBESCHRIFTUNG



TEXTILVEREDELUNG



Sportliche Vielfalt



da ist bestimmt auch was für dich dabei!



ASV Möhrendorf 1947 e.V.
Dechsendorfer Str. 2
91096 Möhrendorf
09131 6873525

Fax: 09131 6873517
kontakt@asv-moehrendorf.de
asv-moehrendorf.de



SANITÄR | BÄDER | SPENGLEREI
ERNEUERBARE ENERGIEN
HEIZUNGSTECHNIK | KUNDENDIENST

Pillipp
HAUSTECHNIK GMBH

Mühlgasse 1 | 91096 Möhrendorf | Telefon: 09133.76989-0
Telefax: 09133.76989-18 | e-mail: info@pillipp.de | www.pillipp.de



Ihr Ingenieurbüro in Möhrendorf für **Analyse · Beratung · Planung** Heizung, Sanitär und Lüftungsanlagen

Planung für Mehrfamilienhäuser,
Industrieobjekte und Sonderbauten.

Zudem erstellen wir für Sie
Gefährdungsanalysen Trinkwasser

09133 60 46 19 – 0
www.planteamerlangen.de
info@planteamerlangen.de
Mühlgasse 1, 91096 Möhrendorf