

Tria-fit

präsentiert den



Samstag 25.09.2021
Schüler / Jugend 1 - 4km
Nordic Walking 7,0 - 4,0km

Sonntag 26.09.2021
21,1 - 11,0 - 7,0 - 4km

91096 Möhrendorf bei Erlangen

Info ab 01.02.2021 unter
www.Karpfenweiherlauf.de

1. Bürgermeister Gemeinde Möhrendorf

Grußwort des Schirmherrn

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Gäste

gerne übernehme ich die Schirmherrschaft über den
5. 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 - 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 dem neuen ORGA-Leiter Uwe Prüfer 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 - IMBUS - SPARKASSE ERLANGEN - TGA Planteam / Haustechnik
PILLIPP und - ELEKTRO POLSTER , die dazu beitragen, daß diese Veranstaltung sich nun zu
einem rundum großartigen Event entwickelt. Ebenso mein Dank an "Gregg" Müller der mit viel
Engagement den Karpfenweiherlauf 2017 ins Leben gerufen hat und vier Jahre der
verantwortliche Leiter war.

Durch sein CORONA-Hygiene-Konzept 2020 konnte der Weiherlauf letztes Jahr stattfinden und
war einer der ganz wenigen Veranstaltungen, die in Deutschland durchgeführt werden durften.

Die letzten Jahre waren Athleten aus Hamburg - 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 **5. Möhrendorfer Karpfenweiherlauf**.

Thomas Fischer



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 Baiersdorfer „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 gefeiert. Glückwunsch!

Gerhard "Gregg" Müller & Uwe Prüfer

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

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



DANK - INFO's & VERBESSERUNGEN zum "5. Karpfenweiherlauf"

Herzlichen Dank an die Teilnehmer, die uns Mut, Hinweise und konstruktive Kritik für eine Fortsetzung des "Karpfenweiherlaufes" gegeben haben und auch 2021 wieder kommen möchten.

Zum 5. Jubiläum gibt es eine Änderung in der Organisationleitung. Uwe Prüfer übernimmt den Staffeltab von Gerhard Müller und hofft auf Euer Vertrauen und Eure Unterstützung.

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

Wir hoffen für 2021 auf eine Veranstaltung ohne zusätzliche CORONA Auflagen.
Sollte sich daran etwas ändern informieren wir dich rechtzeitig.

1.) TERMIN

Samstag, 25.09.2021 (Kinder- und Jugendläufe, Nordic Walking)
Sonntag, 26.09.2021 (Erwachsenenläufe) mit elektronischer Zeitnahme

2.) Details zum Wettbewerb, Anmeldung und Anmeldeschluss (siehe folgende Seiten)

3.) VERBESSERUNGEN

- Streckenverlauf – eine Runde (7 km Länge) mit weniger Richtungsänderungen die auf der "HM-Strecke" 3 x gelaufen wird.
- Für die 11km Distanz wird erst eine 4 km dann die 7 km Runde gelaufen.
- Es wird wie bisher auf überwiegend breiten Wald- und Sandwegen gelaufen.
- Hindernisse wie "kleine" Wurzeln - sind farblich markiert.
- auf allen Strecken gibt es wie im letzten Jahr einen 200m langen Singletrail - der vorsichtig und aufmerksam zu laufen ist.
- Richtungsanzeigen durch Pfeile und zusätzliche Markierungen auf dem Boden
- drei **mobile** Helfer die den Streckenverlauf überwachen. Weitere Helfer an Strecke.
- Km-Angabe bei j e d e m Kilometer
- getrennte Startzeiten – für die einzelnen Strecken, Start in Blöcken zu je 6 Läufer alle 10 Sekunden oder einzeln alle 2 Sekunden.
- Der Zielbereich wird verlegt auf den Wanderparkplatz gegenüber vom ASV Gelände, siehe Streckenplan auf den letzten beiden Seiten.
- 3 Meldefristen mit unterschiedlicher Gebühr - mit einer Stornierungsmöglichkeit bei Anmeldungen bis So. 12.09.2021
- Start-Nummer ist (unbeschädigt) nach dem "Lauf" wieder zurückzugeben, dadurch im kommenden Jahr keine Gebührenerhöhung.

4.) **Folgende VORTEILE**

- und "was" geben unsere SPONSOREN - wenn Du Dich vom Februar bis Di.
31.08.2021 anmeldest:

- A. **Deine Startgebühr ist günstiger!! Stornierung !!**
Wenn Du Dich während des obigen Zeitraums angemeldet hast, kannst Du Dich ohne Angabe von Gründen bis 12.09.2021 wieder abmelden und erhältst die Startgebühr (abzüglich € 2,--) wieder erstattet.
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 21,1 km & 11,0 km Laufes und der schnellste Mann und die schnellste Frau aus Möhrendorf erhalten von der **FISCHKÜCHE RECK** aus Mö.- Oberndorf einen GUTSCHEIN.
- C. Du hast deinen Wohnort in Möhrendorf - Baiersdorf - Bubenreuth. Die bestplatzierte Frau und der bestplatzierte Mann des 21,1 km & 11,0 km erhalten von der Physiotherapie **"THERAPIE-Zeit"** aus Baiersdorf - einen GUTSCHEIN für eine Massage über 30 Minuten.
- D. **KIESER-Training (Erlangen)** sponsert den drei ältesten Teilnehmerinnen und den drei ältesten Teilnehmern je 3 Probe-Trainings.

Ausschreibungsbedingungen - Hinweise & Info

Wettbewerbe & Startzeit & Distanz

Samstag, 25.09.2021

15:00 Uhr	"Der Dorfmetzger" - Kinder	(2014 & 2015)	1,0 km
15:15 Uhr	"Der Dorfmetzger" - Kinder	(2012 & 2013)	2,0 km
15:30 Uhr	"Der Dorfmetzger" - Kinder	(2010 & 2011)	2,5 km
15:45 Uhr	"Der Dorfmetzger" - Kinder	(2008 & 2009)	4,0 km
16:15 Uhr	"Der Dorfmetzger" - Jugend	(2006 & 2007)	4,0 km

16:20 Uhr	"POLSTER-Elektrotechnik"	(Nordic Walking)	4,0 km
16:25 Uhr	"POLSTER-Elektrotechnik"	(Nordic Walking)	7,0 km

Sonntag, 26.09.2021

09:20 Uhr	"TGA-PlanTeam" - Hobby -	(2005 & älter)	4,0 km
09:22 Uhr	"TGA-PlanTeam" - Hobby -	(2005 & älter)	7,0 km
09:35 Uhr	"SPARKASSEN"- LAUF	(2001 & älter)	11,0 km
09:55 Uhr	"IMBUS" - Hauptlauf	(2001 & älter)	21,1 km

Der Einzelstart (von 2020) hat sich bewährt - sodass wir diesen in diesem Jahr weiter fortführen. Alle 2-3 sec. wird ein oder zwei Athleten losgeschickt. Wir werden 14 Tage vor dem Start wieder die Endzeiten abfragen - so dass es zu wenig "Gedränge" kommt. Auf vielen Streckenabschnitte können deshalb gleich Schnelle oder "Paare" nebeneinander laufen.

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

Laut "BLV"- sind dies die Jahrgänge für WALD-Läufe. Sollte Jemand einen FALSCHEN Jahrgang angeben um an einem anderen Lauf teilzunehmen - wird er disqualifiziert - aus der Ergebnisliste gestrichen und erhält ein 3jähriges Startverbot.

Anmeldung nur über INTERNET (Portal von "racesolution")
www.karphenweiherlauf.de oder www.TRIA-fit.de
Nur mit korrektem Namen und Geburtsdatum.

Meldeschluss Freitag, 24.09.2021 um 11:59 Uhr oder bei Erreichung der Höchstgrenze von 300 Athleten

Nachmeldungen Nicht möglich!

Ummeldung auf andere (kürzere) Distanzen - nur "online" bis Meldeschluss möglich. Ein Ausgleich der bereits gezahlten Meldegebühr erfolgt nicht. Weitergabe an eine andere Person VERBOTEN !! Beachte den Jahrgang und die Streckenlänge

Stornierung siehe Punkt: Vorteile - Buchstabe "A"

Elektronische Zeitmessung für alle Läufe am SONNTAG.
SIEGEREHRUNG: Die 3 Erstplatzierten eines jeden Laufes erhalten einen Pokal und eine Urkunde. Uhrzeit der Siegerehrung wird bekannt gegeben, findet im Ziel auf dem Wanderparkplatz statt.

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

Erinnerungs-Medaille gibt es 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.
Sicherung	Die 7km Runden wird in 3 Abschnitte eingeteilt, auf denen je ein Radfahrer zur Absicherung pendelt.
Startunterlagenausgabe	Samstag, 25.09.2021 10:00 - 12:00 Uhr und 15:00 bis 17:00 Uhr Sonntag, 26.09.2021 ab 08:00 Uhr jeweils ??? (wird noch bekannt gegeben)
BITTE BEACHTEN:	Startunterlagen können von anderen Personen (Freunde - Nachbarn) nur mit einer Bestätigung abgeholt werden.

Startgebühren

		ab 01.02.	ab 01.07.	ab 01.09.
"Der Dorfmetzger"	- Kinder (U08)	€ 0,--	€ 0,--	€ 2,--
"Der Dorfmetzger"	- Kinder (U10)	€ 1,--	€ 2,--	€ 3,--
"Der Dorfmetzger"	- Kinder (U12)	€ 2,--	€ 3,--	€ 4,--
"Der Dorfmetzger"	- Kinder (U14)	€ 2,--	€ 3,--	€ 4,--
"Der Dorfmetzger"	- Jugend (U16)	€ 2,--	€ 3,--	€ 4,--
"Elektro-Polster"	- N.-W. 4,0 km	€ 5,--	€ 7,--	€ 9,--
"Elektro-Polster"	- N.-W. 7,0 km	€ 6,--	€ 9,--	€ 11,--
TGA-Planteam"	- Lauf 4,0 km	€ 5,--	€ 7,--	€ 9,--
"TGA-Planteam"	- Lauf 7,0 km	€ 6,--	€ 9,--	€ 11,--
"Sparkassen" - Lauf	11,0 km	€ 10,--	€ 13,--	€ 15,--
"IMBUS" - Hauptlauf	21,1 km	€ 12,--	€ 15,--	€ 17,--

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	Zwei Versorgungsstellen auf der 7 km Runde. Eine auf der 4 km Runde - jeweils mit Wasser & Mineraldrinks
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 (7,0 km) in 0:50 Std (7 Min. pro km) absolviert sein, die zweite Runde (14,0 km) muss in 1:40 Std. absolviert sein. Danach müssen wir dem Athlet die ROTE KARTE zeigen und er muss den Wettkampf beenden. Ein Weiterlaufen liegt in seiner Verantwortung - weil dann die Strecke abgebaut wird - keine Wegweiser - keine Verpflegungstationen und die ERSTE HILFE Versorgung ist nicht mehr gewährleistet. Wir müssen um 12:20 Uhr den Wald wieder freigeben.
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.
Vorfahrtsberechtigung	hast Du beim Weiherlauf n i c h t mit deiner Gebühr erworben. Verhalte ich fair gegenüber Spaziergänger - Radfahrern bzw. "ältern" Personen - wenn diese vielleicht deinen Weg kreuzen.
Unfall	Hast Du einen Zusammenstoß mit einem anderen Läufer oder einem Spaziergänger oder Radfahrer - und dieser VERLETZT sich, AUF KEINEN FALL WEITER LAUFEN, Du begehest Unfallflucht!! Polizei würde dann ermitteln!
Wettkampf-Infos	Wettkampf-Infos im Internet unter www.karpfenweiherlauf.de Die letzten Infos bekommst Du per E-Mail 2 bis 3 Tage vor dem Wettkampf. Da am Sonntag die Bundestagswahl ansteht - werden wir dieses Jahr nicht im Rathaus die STARTNUMMERN-Ausgabe durchführen können - deshalb besonders alle INFO´s beachten.

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)
Begleiten von Athleten während Wettkampf	Zu Fuß oder mit dem Rad ist VERBOTEN und führt zur Disqualifikation des Athleten. Bei Kindern (1 km) möglich.
Parken - Toiletten	Sportheim des ASV Möhrendorf.
Umkleiden - Duschen	Leider nicht möglich.
FINISHER-Verpflegung	Im Zielbereich erhält jeder Athlet ein 1 Gebäck und eine "kleine" Wasserflasche. Athleten des IMBUS-Hauptlaufes (21,1km) erhalten 2 Gebäckteile, zudem 2 "kleine" Wasserflaschen. Andere Personen können nicht verpflegt werden.
Start in der Nordic-Walking-Wertung	Nur mit "Stöcken" möglich!!
Wettkampf-Besprechung	5 Minuten für den gemeldeten 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.
Weitere Infos	Veranstalter & Ausrichter TRIA-fit - Erlangen (www.tria-fit.de) Schirmherr 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 !! Im Zielkanal darf nicht überholt werden.

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

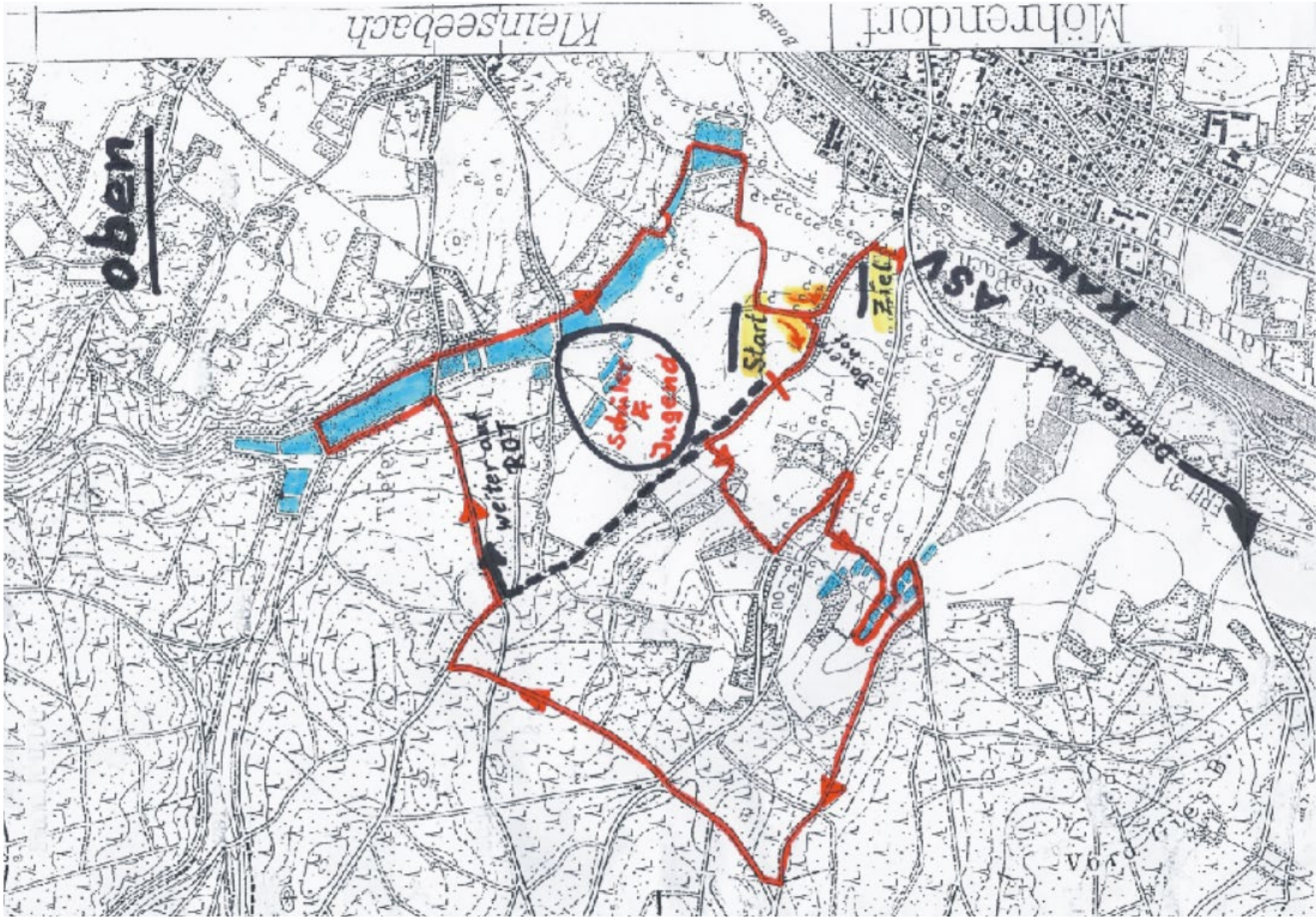
- u.a.) - Besitzer & Pächter der privaten Wege ANSPRÜCHE wegen SCHÄDEN & VERLETZUNGEN gleich welcher Art geltend zu machen. Es ist ein LANDSCHAFTSLAUF und mir ist bewusst - dass gerade bei solchen Läufen mit unebenen Wegen (mit Wurzeln u.a.) zu rechnen ist. Der VERANSTALTER wird diese kennzeichnen oder 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.



Legende:

START: - wie die letzten Jahre (oben am Hügel)

ZIEL: - 50m südlich des bisherigen Zieles - auf dem Wanderparkplatz (gegenüber ASV)

2 Strecken: 4 km = schwarz gestrichelt - nach einem Kilometer auf ROT weiter

7 km = ROT

Bei der 11,0 km Strecke: 1x Runde auf der 4,0 km Strecke - dann zum START und auf die 7,0 km Strecke - dann zum ZIEL

Bei der 21,1 km Strecke: 3x Runde auf der 7,0 km Strecke. Nach 20,8 km ins ZIEL.

An der ABZWEIGUNG (zwischen START & ZIEL) steht ein HELFER der an Hand der FARBE auf der Startnummer und von "Bändchen" Dir hilft - in die RICHTIGE Runde oder zum ZIEL - abzubiegen.

SAMSTAG:

Die SCHÜLER- & JUGEND-Läufe (auch START & ZIEL) befinden sich auf der Anhöhung (siehe Kreis).

Die NORDIC-WALKING-Läufe sind auf den LAUF-Strecken (siehe oben)