

**Tria-fit**

präsentiert den



91096 Möhrendorf bei Erlangen

www.karpfenweiherlauf.de

Samstag 24.09.2022

Schüler / Jugend 4 - 2,5 - 2 - 1km

Sonntag 25.09.2022

21,1 - 11 - 7km

Nordic Walking 7km



Girokonten für die ganze Familie

Für jeden Kunden genau das richtige Girokonto!

direkt GIRO: Ideal für Kunden, die ihr Girokonto online oder via App führen möchten.

classic GIRO: Orientiert sich vollständig an Ihren Bedürfnissen.

mein GIRO: Kostenloses Girokonto für Kinder und junge Leute bis zum 27. Geburtstag¹.

Jetzt neu – exklusiv nur bei Ihrer Sparkasse:
Die Sparkassen-Card DMC (Debit Mastercard)
Genießen Sie alle Funktionen der Sparkassen-Card kombiniert mit Online-Bezahlungsfunktion und weltweiter Bargeldauszahlung.

¹ Kostenlos für Schüler, Auszubildende und Studierende bis max. zum 27. Geburtstag, Stand 02/2022



1. Bürgermeister Gemeinde Möhrendorf

Grußwort des Schirmherrn

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Gäste

gerne übernehme ich die Schirmherrschaft über den

6. 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 2021 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 **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 - **I M B U S - DER DORFMETZGER Jürgen RECK - 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.

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 **6. Möhrendorfer Karpfenweiherlauf**.

Thomas Fischer

Wir wünschen
viel Erfolg beim Lauf!

www.polster-elektrotechnik.de



Intelligente
Elektroinstallation
für Privat und Gewerbe



Vorwort des Veranstalters

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

Bisher haben ca. 1.400 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!

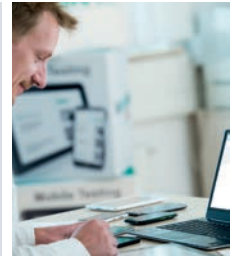
Das können wir auch - haben wir in Möhrendorf durch unsere herrliche Umgebung mit Wald - Wiesen - Feldern und den vielen Karpfenweihern doch eine landschaftlich attraktivere Strecke. Der Meinung waren wir bei einem Treffen mit INTERSPORT-EISERT in Erlangen und DER DORFMETZGER Jürgen Reck. Ebenso gefiel 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 gefeiert. Glückwunsch!

Gerhard "Gregg" Müller & Uwe Prüfer



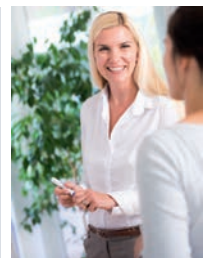
Testing Services



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

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.



Plätze 1-3 für 21,1 & 11km



Plätze 1-3 für Hobby & NW



Plätze 1-3
Schüler &
Jugendläufe

WIR FREUEN UNS AUF EINE TOLLE LAUFVERANSTALTUNG MIT EUCH!



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 - INFOs & VERBESSERUNGEN zum "6. Karpfenweiherlauf"

Erstmalig in der 5-jährigen Geschichte des Weiherlaufes ging keinerlei Kritik ein.

Nur freundliche & positive Rückmeldungen. **DANKE!!**

Die tollste Feststellung: es hat sich niemand verlaufen.

Dieses Jahr wird es eine Mannschaftswertung für die Schüler und Jugendläufe geben, Details auf Seite 15. Unter welchen Hygiene-Regeln wir den Lauf durchführen müssen, können wir jetzt noch nicht absehen, aber er wird auf jeden Fall stattfinden. Letzte Info in der "KW 38" beachten.

NEUE STRECKE

Es wird den bisher schönsten Streckenverlauf geben.

- Teilweise in umgekehrter Richtung als in den letzten Jahren (anderer Blickwinkel)
- weniger Wurzeln - mehr Weiher
- die ersten 2,5 km flach. Jedoch der "Single-Trail" bleibt.

1.) TERMIN

Samstag, 24.09.2022 (Kinder- und Jugendläufe)

Sonntag, 25.09.2022 (Erwachsenenläufe und Nordic Walking) mit elektronischer Zeitnahme

2.) Details zum Wettbewerb, Anmeldung und Anmeldeschluss gibt es ab Seite 13.

3.) VERBESSERUNGEN

- Streckenverlauf – eine Runde (7 km Länge) mit weniger Richtungsänderungen die auf der HM-Strecke 3x gelaufen wird.
- Für die 11km Distanz gibt es eine zusätzliche 4 km Schleife. Diese wird zuerst gelaufen.
- Es wird wie bisher auf überwiegend breiten Wald- und Sandwegen gelaufen.
- Hindernisse wie "große" Wurzeln - sind farblich markiert.
Auf Wurzelstrecken wird ein Hinweisschild angebracht.
- 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 (Rad)-Helfer die je 2,3km Streckenverlauf ständig überwachen
- Km-Angabe bei j e d e m Kilometer
- getrennte Startzeiten – für die einzelnen Strecken, Start in Blöcken zu je 6 Läufern alle 10 Sekunden
- Der Zielbereich bleibt auf dem Wanderparkplatz gegenüber dem ASV Gelände, siehe Lageplan auf Seiten 23-25.
- 3 Meldefristen mit unterschiedlicher Gebühr - mit einer Stornierungsmöglichkeit bei Anmeldungen bis 31.08.2022
- **Start-Nummer ist (unbeschädigt) nach dem "Lauf" wieder zurückzugeben, dadurch im kommenden Jahr keine Gebührenerhöhung.**
- Auf der Homepage www.Karpfenweiherlauf.de werden die Streckenpläne ab 21.8.22 zum Download bereit gestellt
- Am 30.8. / 6.9. und 13.9.22 findet auf der 11km-Strecke um 18:30 Uhr ein Trainingslauf statt. Teilnahme bitte auf info@tria-fit.de avisieren. Start beim ASV!

weiter auf 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** wenn Du Dich bis zum 31.08.2022 anmeldest:

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

Wenn Du Dich während des obigen Zeitraums angemeldet hast, kannst Du Dich ohne Angabe von Gründen bis 11.9. 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 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 Min. Diese Athleten müssen aus der Stadt (oder Landkreis Erlangen/Forchheim) kommen. Diese Gutscheine 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!! Ein Anspruch auf die Punkte B & C besteht nicht.

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



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

Margit Krämer - Ärztl. geprüfte Fastenleiterin (AGL) -

www.fasten-moehrendorf.com - 0179/200 44 33 - kraemermargit@web.de
Fastenkurse, Ernährungsberatung sowie Verkauf aller JENTSCHURA Produkte



Jeder Sieg beginnt mit dem Glauben daran.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gute Vorbereitung, gesunde Ernährung, mentale Stärke... Ohne Leidenschaft keine Spitzenleistung: Das gilt im Laufsport wie für unsere genossenschaftliche Beratung.



VR Bank
Erlangen-Höchstadt-Herzogenaurach

Ausschreibungsbedingungen - Hinweise & Info

Wettbewerbe & Startzeit & Distanz

Samstag, 24.09.2022

15:00 Uhr	"Der Dorfmetzger" - Schüler	(2015 & 2016) (U08)	1,0 km *
15:10 Uhr	"Der Dorfmetzger" - Schüler	(2013 & 2014) (U10)	2,0 km *
15:25 Uhr	"Der Dorfmetzger" - Schüler	(2011 & 2012) (U12)	2,5 km *
15:40 Uhr	"Der Dorfmetzger" - Schüler	(2009 & 2010) (U14)	4,0 km *
15:40 Uhr	"Der Dorfmetzger" - Jugend	(2007 & 2008) (U16)	4,0 km *

Sonntag, 25.09.2022

09:05 Uhr	"POLSTER-Elektrotechnik"	(NORDIC WALKING)	7,0 km
09:25 Uhr	"TGA-PlanTeam" - Lauf	(2006 & älter)	7,0 km
09:20 Uhr	"SPARKASSEN"- LAUF	(2002 & älter)	11,0 km *
09:35 Uhr	"IMBUS" - Hauptlauf	(2002 & älter)	21,1 km *

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

* Laut "BLV"- sind dies die Streckenlängen der Jahrgänge für Waldläufe (nicht verwechseln mit Straßenlauf)

Sollte Jemand einen **falschen** Jahrgang angeben um an einem anderen Lauf teilzunehmen wird er disqualifiziert - aus der Ergebnisliste gestrichen und erhält ein dreijähriges Startverbot

Anmeldung	n u r über INTERNET www.racesolution.de oder www.karpfenweiherlauf.de o d e r www.Tria-fit.de - nur mit korrektem Namen und Geburtsdatum.
Meldeschluss	Mittwoch, 21.09.2022 um 11:59 Uhr oder bei Erreichung der Höchstgrenze von 300 Athleten
Nachmeldungen	Nicht möglich!
Ummeldung	auf andere Distanzen - nur per E-Mail an info@tria-fit.de bis Meldeschluss möglich. Ein Ausgleich der bereits gezahlten Meldegebühr erfolgt nicht. Weitergabe an eine andere Person VERBOTEN
Stornierung	Siehe Seite 11/A
Elektronische Zeitmessung	für alle Läufe am SONNTAG.
Startreihenfolge	Der Einzelstart hat sich bewährt - sodass wir diesen heuer wieder durchführen. Alle 10 sec. werden 6 Athleten losgeschickt. Auf vielen Streckenabschnitten können deshalb "gleich Schnelle" oder "Paare" nebeneinander oder hintereinander laufen. Die "schnellsten" Läufer werden als erstes an den Start gehen.



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



Siegerehrung bei den Erwachsenen Die 3 Erstplatzierten eines jeden Laufes erhalten einen Pokal und eine Urkunde. Uhrzeit der Siegerehrung wird rechtzeitig bekannt gegeben und findet im Ziel auf dem Wanderparkplatz statt. Pokalübergabe erfolgt durch den Möhrendorfer Bürgermeister - Thomas Fischer.

Siegerehrung bei den Schülern & Jugendlichen Die 3 Erstplatzierten eines jeden Laufes erhalten einen Pokal.

Urkunden & Ergebnisse Können am Montag/Dienstag im Internet eingesehen/ausgedruckt werden

Erinnerung-Medaille Gibt es im Ziel mit neuem "Karpfendesign"

T-Shirts **Bei Anmeldung bis 11.09.2022** kann ein Funktions-T-Shirt vom Karpfenweiherlauf für € 10,-- bestellt werden.

Abholung bei der Startnummernausgabe.

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

Streckenbeschreibung: LANDSCHAFTSLAUF!
Deine Bestzeiten kannst Du bei diesen Läufen nicht verbessern. Jedoch ist die Strecke ein Genuss. Wald-, Wiesen-, Feldwege an vielen Karpfenweiher vorbei. "50 Höhenmeter" auf 11 km und "150 Hm" auf 21,1 km, das macht Spaß.

Startunterlagenausgabe Im Nebengebäude des Rathauses Hauptstr. 16 / Möhrendorf
Samstag, 24.09.2022 -- 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Sonntag, 25.09.2022 -- 08:00 Uhr bis 09:30 Uhr
Teilnehmer aus Möhrendorf oder Umgebung, bitte möglichst am Samstag die Unterlagen holen. Vom Rathaus zum ASV-Parkplatz sind es ca. 500m - aber bedenke Du hast auch noch 500m zum Start, die Strecke geht bergauf.

BITTE BEACHTEN: Startunterlagen können von anderen Personen (Freunde - Nachbarn) nur mit einer Bestätigung und Unterschrift abgeholt werden. Formular auf der Homepage.

Mannschaftswertung Schüler & Jugendliche Schüler "U8" bis "U14" und Jugend "U16" nur für Schüler und Jugendliche wohnhaft in Möhrendorf

- 3 getrennte Wertungen: "nur Mädels", "nur Jungs" oder "gemischt"
- zu einer Mannschaft gehören 4 Starter*innen - egal aus welcher "Gruppe" die belegten Plätze werden addiert - die geringste Punktzahl gewinnt
- geehrt wird der erste Platz in jeder Mannschaftswertung mit einem Pokal
- bei der Anmeldung geben alle Starter einer Mannschaft den **gleichen Teamnamen (ACHTUNG: gleiche Schreibweise)** unter der Rubrik: Verein an. Vorschläge z.B. „Grundschule 4A“, „Schnelle Mäuse“, "die langsamen Flitzer"
- die Mannschaft mit dem witzigsten Namen bekommt 4 Bratwurstbrötchen
- Teilnehmer könnte in der Einzel- als auch in der Mannschaftswertung gewinnen.



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

Abfallentsorgung während des Laufes	20-50m 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 Runde. - Wasser & Mineraldrinks - zusätzlich Bananen & Gel für HM Zielverpflegung siehe FINISHER-Verpflegung
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 50 Minuten (7 Min. pro km) absolviert sein, die zweite Runde (14,0 km) muss in 1:40 Std. absolviert sein. Danach müssen wir dem Athleten die ROTE KARTE zeigen und er muss den Wettkampf beenden. Ein Weiterlaufen liegt in seiner Verantwortung - da die Strecke abgebaut wird - keine Verpflegungsstationen vorhanden sind und die 1. Hilfe Versorgung nicht mehr gewährleistet ist. 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.
Rücksicht	Die Teilnahme am Weiherlauf gewährt Dir keine Vorfahrtsberechtigung. Bitte immer Rücksicht auf Spaziergänger und besonders ältere Personen nehmen, sollten diese auch einmal 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 zwei bis drei Tage vor dem Wettkampf. Sicherheitshalber am Samstag den Posteingang und den Spam-Ordner kontrollieren.

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

Bindgewebssmassage

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 stehen zwei Dixi-WC's zur Verfügung (evtl. auch wieder im ASV-Heim). Dies ist auch eine ausdrückliche Auflage der Gemeinde & Landwirte!! Nach dem Start, in Seitenwegen möglich. (aber nicht zu weit in den Wald gehen)

Begleiten von Athleten während des Wettkampfes

Zu Fuß oder mit dem Rad ist VERBOTEN und führt zur Disqualifikation des Athleten. Ausnahme nur bei Kindern JG (2015 & 2016) gestattet - jedoch ohne Kontakt.

Parken - Toiletten

Sportheim des ASV Möhrendorf.

Umkleiden - Duschen

Nach Corona vielleicht wieder möglich - siehe letzte INFO!!

FINISHER-Verpflegung & Startnummernrückgabe

Im Zielbereich erhält jeder Athlet (nachdem er seine Startnummer zurückgegeben hat - bitte vorsichtig entfernen) 1 Gebäck und eine kleine Wasserflasche. Athleten des IMBUS-Hauptlaufes (21,1km) erhalten 2 Gebäckteile, zudem zwei kleine Wasserflaschen.

Wir müssen für die Flaschen ca. 100 € Pfand zahlen, bitte leere Flaschen wieder bei uns abgeben.

Andere Personen können nicht verpflegt werden.



Start in der Nordic-Walking-Wertung

Nur mit "Stöcken" möglich!!

Wettkampf-Besprechung

5 Minuten vor dem 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 - wenn nötig, am Start zur Verwahrung abgegeben werden. Es kann keine Haftung übernommen werden.

Notarzt / Rettungsdienst

BRK Erlangen bzw. Baiersdorf

Sicherheit & Fairness

Jeder Läufer muss sich so verhalten, dass er einen anderen Läufer nicht behindert oder gefährdet. An engen Stellen und im Zielkanal nicht überholen.

ERLANGEN **ARCADEN**

Store Erlangen
Nürnberger Str. 7 91052 Erlangen

Lauflabor
Professionelle Laufanalyse

Test Track
Run / Hike

600m²
Shopping Area

RUN AND HIKE

runandhike.shop

3.500
Paar Schuhe

Accessoires
Outdoor Equipment /
Nahrungsergänzung uvm.

HC Fanshop
Offizieller Fanshop des
HC Erlangen



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 keinen Vorrang!!
- 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.



**BAYERISCHE
STAATSFORSTEN**
Nachhaltig Wirtschaften.



HELD

DER MALERMEISTER

Der Held der Farbe.

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



HELD

DER MALERMEISTER

Aussenrenovierung

- Gerüstbau
- Fassadengestaltung
- Dämmung/ Wärmeschutz
- Holzschutz

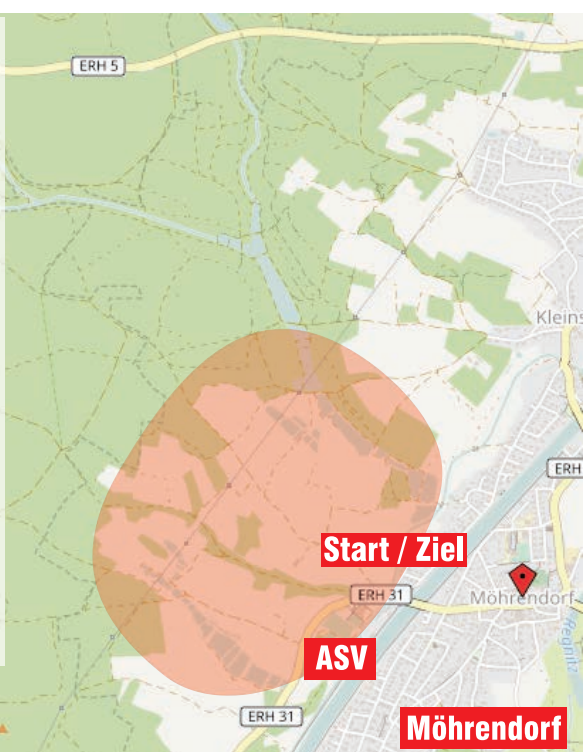
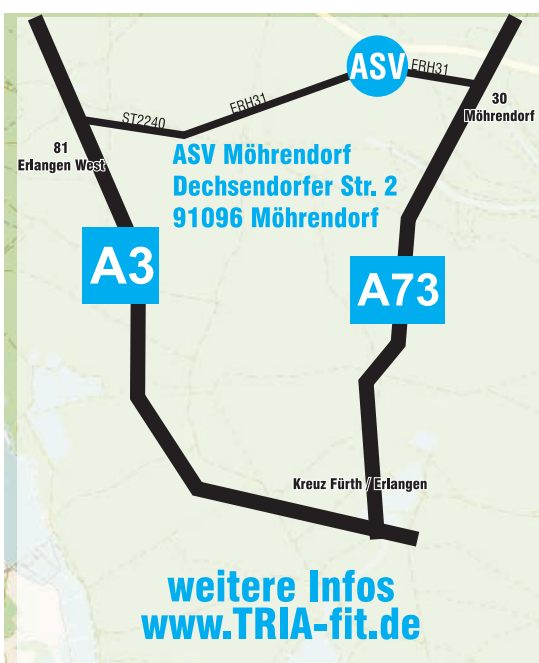
Innenrenovierung

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

HELD – Der Malermeister
Breitweidig 8
91301 Forchheim

Telefon 09191/ 65456

www.maler-held.com




Tria-fit.de

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

Legende:

Start: wie im letzten Jahr (oben am Hügel)

Ziel: wie im letzten Jahr auf dem Wanderparkplatz (gegenüber ASV)

KM-Angaben

7 und 21,1 km Strecke in Schwarz

11 km Strecke in Grün

— Streckenverlauf 7km Runde

— 1. Teilstück (4km) für 11km Strecke

— Verbindungsstück für 2. Runde (11+21,1km) und 3.Runde (21,1km)

— Weg ins Ziel

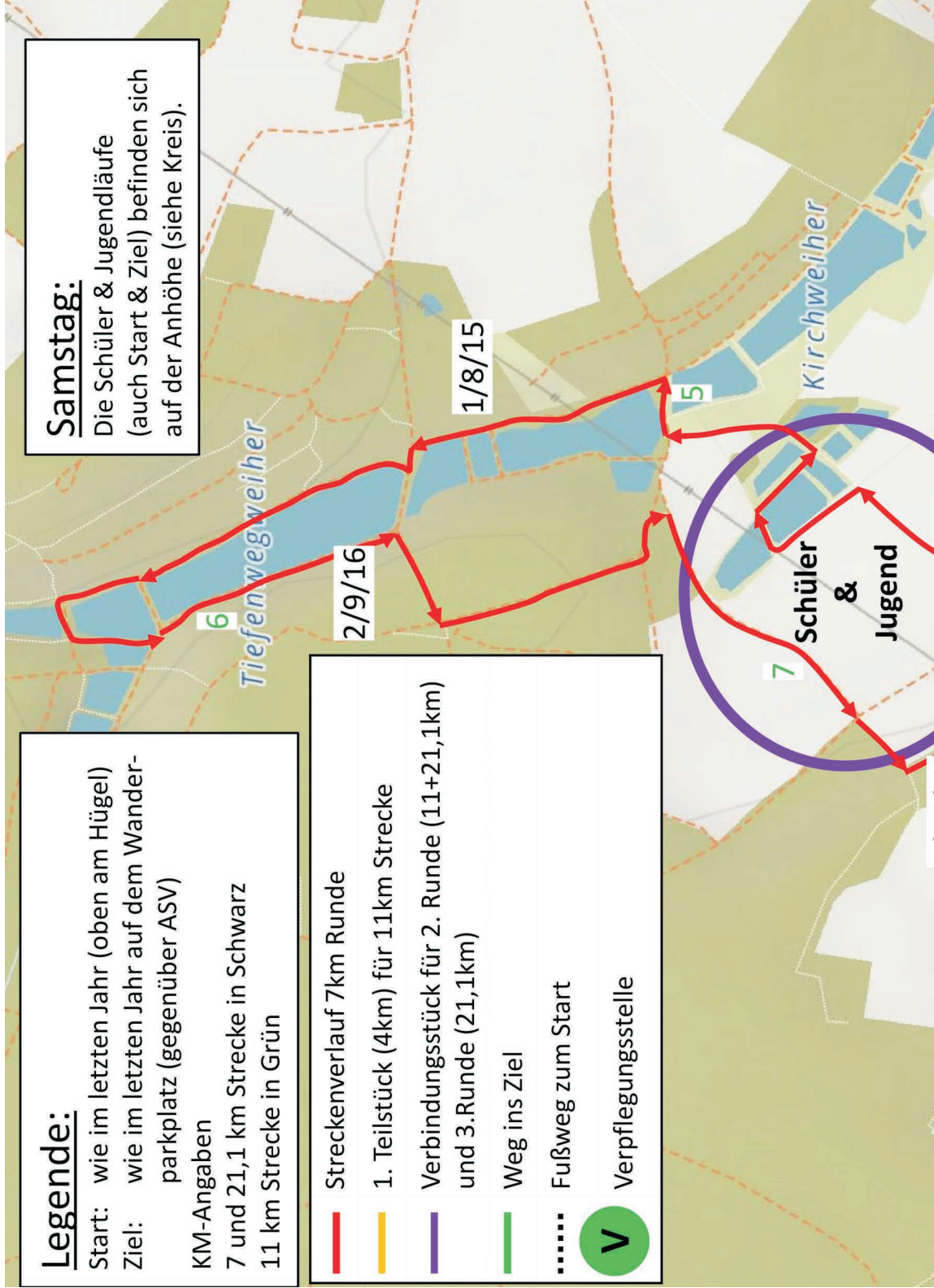
..... Fußweg zum Start



Verpflegungsstelle

Samstag:

Die Schüler & Jugendläufe (auch Start & Ziel) befinden sich auf der Anhöhe (siehe Kreis).





Bauernhof

Abzweigung

START
7/14

WC

V

P

7/11/21

3/10/17

1/8

4/11/18

3/10

6/13/20

2/9

5/12/19

An der Abzweigung (zwischen Start und 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.

Art of Smile

Digitale Zahntechnik
und Implantattechnik



Schöne Zähne

aus Meisterhand

Erwin H. Schütz
Dentallabor GmbH
Hauptstraße 27
91096 Möhrendorf

09131 - 97 94 94
erwinschuetz@email.de





architektur
energieberatung
passivhaus
architekt michael pollak

atelier
a3

www.atelier-a3.de



LOTTO

Geschenke • Schulbedarf • Textilien
Textilreinigung **Hermes**

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



Metzgerei Fischküche
Förster

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





Sportliche Vielfalt



da ist bestimmt auch was für dich dabei!



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

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

“IMBUS” – Hauptlauf (21,1 km)

- WEIBLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2017	Toth, Birgit	Peplinski, Sonja	---
2018	Wershofen, M	Specht, Alena	Chiriack, Gabr.
2019	Reutzel, Rebecca	Stiegler, Jutta	Gesslein, Claudia
2020	Timm, Annika	Hale, Hannah	Rümmer,
2021	Rühle, K.	Steuer-Beck, S.	Reichert, Petra
- MÄNNLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2017	Rigotti, Roland	Riedlberger, v	Fahsold, Sebastian
2018	Siegler, Markus	Tzschoppe, O.	Fahsold, Sebastian
2019	Siegler, Markus	Fahsold, Sebastian	Josnik, Thomas
2020	Siegler, Markus	Mayer, Stefan	Karpeles, Phillip
2021	Flade, Matthias	Rupprecht, A.	Huber, Max

“Sparkassen” – Lauf

- WEIBLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2017	Ostrowicka, D.	Tolz, Mariam	Förster, Mich.
2018	Lenk, Stefanie	Krawczyk, Anke	Kröger, Heike
2019	Marschall, v. A.	Bezold, Elke	Leidenberger, M.
2020	Baumann, M.	Glöckner, M.	Drummer, Lena
2021	Paulig, Maria	Huttner, A.	Milbrandt, Lisa
- MÄNNLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2017	Bäuerlein, Uwe	Kratschmer, M.	Fuchs, Guill
2018	Fuchs, Guill	Lischke, Seb.	Hendel, Joh.
2019	Gertscher, Steffen	Lippert, Stefan	S. Alexander
2020	Pühler, Martin	Gertscher, Steffen	Starklauf, Sven
2021	Siegler, Markus	Neumann, M.	Gertscher, Steffen

“TGA Planteam” – Hobbylauf

- WEIBLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2017	Beermann, Elis.	Leitao, Ana	Kaps, Manuela
2018	Lippok, Sus.	Karcher, Alex.	Theimer, Agath
2019	Bunse, Fenja	Just, Dorte	Welss, Astrid
2020	Verchau, Sandy M.	Sobotta, Heike	Brunner, Maria
2021	Verchau, Sandy M.	Milch-Trendel.	Neuner, Anna-M.
- MÄNNLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2017	Wirth, Julian	Karnikowski, Ulf	Ringler, Baptist
2018	Boss, Jorg	Wirth, Julian	Bauer, Benj.
2019	Dumdey, Harald	Boss, Jörg	Hörrlein, Philipp
2020	Gärtner, Ralf	Hitzler, Alexander	Steiner, Peter

“Elektro-POLSTER” – Nordic Walking

- WEIBLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2017	Neubauer, Chr.	Wagner, Ul	Mattil, Anja
2018	Broska, Karin	Weiß, Sonja	Wagner, Ulrike
2019	Ballak, Hedwig	Adams, Henriette	Bunse, Bianca
2020	Wick, Christine	Petsch, Klara	Neubauer, Ch.
2021	Dörr, Edeltraut	Dürrbeck, Katrin	Hüttner, Rebecca
- MÄNNLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2017	Schusail, Bolko	Toth, Martin	---
2018	Pawelke, Ralf	Bock, Dieter	Giering, Wolfg.
2019	Pawelke, Ralf	Helfrich, Thomas	Ringler, Baptist
2020	Schardt, Günter	Pawelke, Ralf	---
2021	Haase, Bernd	Karnikowski, Ulf	Pawelke, Ralf

**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.

“Der Dorfmetzger“ - Lauf Schüler U8 (1,0 km)

- WEIBLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2018	Just, Louisa	---	---
2019	Schröder, Anika	---	---
2021	Zwenger, A.	Vollmer, Linda	Schröder, Elena
- MÄNNLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2018	Baatz, Leander	Schmidt, Tim	Fenn, Jannis
2019	Stamm, Max	Lienerth, Dennis	Bader, Emil
2021	Sun, Magnus	Hauschildt, J.	Langner, Jesse

“Der Dorfmetzger“ - Lauf Schüler U10 (2,0 km)

- WEIBLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2018	Just, Finja	Kühne, Emilia	Müller, Pia
2019	Fenn, Merle	Just, Louisa	Plätzer, Kaya
2021	Sun, Leoni	Fischer, Leni	Schröder, Annika
- MÄNNLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2018	Hof, Josef	Müller, Jonas	Krawczyk, Tristan
2019	Fenn, Jannis	Costa, Dai J. T.	Müller, Jonas
2021	May, Erich	Zeng, Alex	Langner, Joshua

“Der Dorfmetzger“ - Lauf Schüler U12 (2,5 km)

- WEIBLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2018	Just, Matilda	Wahl, Ronja	Wilared, Helena
2019	Kühne, Emilia	Just, Finja	Chiriac, Ana T.
2021	Kindel, Julia	Specker, Liv	---
- MÄNNLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2018	Freudenberger, T	Winter, Theo	Haeßler, Veit
2019	Haeßler, Veit	Fiermann, Felix	Mattil, Jakob
2021	Hernando, L.	Renner, Elias	Renner, Johann

“Der Dorfmetzger“ - Lauf Schüler U14 (4 km)

- WEIBLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2018	---	---	---
2019	Husarek, Elena	Just, Matilda	Karcher, Amira
2021	Kalb, Eva	Chiriac, Ana	---
- MÄNNLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2018	Klüwer, Victor	Finck, Fabian	Wocko, Lars
2019	Winter, Theo	Polster, Paul	Illenseer, Hannes
2021	Kindel, A.	Mattil, Jakob	Nolte, Damian

“Der Dorfmetzger“ - Lauf Jugend U16 (4 km)

- WEIBLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2018	---	---	---
2019	Hain, Johanna	---	---
2021	---	---	---
- MÄNNLICH -	1. Platz	2. Platz	3. Platz
2018	---	---	---
2019	Klüwer, Victor	Rother, Hannes	---
2021	---	---	---

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

Nutzen Sie unsere Erfahrung.

Seit 65 Jahren sind wir der richtige Ansprechpartner, wenn es um seriöse, kompetente und fachkundige Beratung in Sachen Versicherung, Vorsorge und Vermögen geht. Zudem stehen wir im Schadenfall schnell, persönlich und unbürokratisch zur Seite!



Versicherungsbüro Uhlmann

Allianz Generalvertretung
Bürgermeister-Fischer-Str. 1 – direkt am Bahnhof
91083 Baiersdorf

www.allianz-uhlmann.de

Tel. 09133/3773

Fax.09133/789100



Besuchen Sie unsere Homepage!

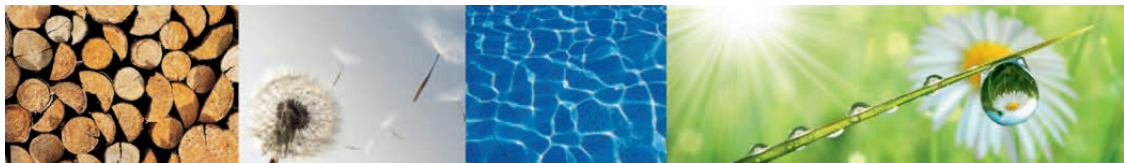
Allianz



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

Alles aus einer Hand!





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