

## WETTBEWERBE:

### Hauptprogramm:

<u>Altersklassen</u>	<u>Streckenlänge</u>	<u>Jahrgänge</u>	<u>Startgebühr</u>	<u>Startzeit</u>
Bambinos I (W/M)	300m	Jg 2010 und jünger	4,00€	10:15 Uhr
Bambinos II (W/M)	500m	Jg 2008/2009	4,00€	10:25 Uhr
MK U10 / WK U10	1000m	Jg 2006/2007	4,00€	10:35 Uhr
MK U12 / WK U12	1900m	Jg 2004/2005	4,00€	10:45 Uhr
MK U14 / WK U14	1900m	Jg 2002/2003	4,00€	10:45 Uhr
WJ U16	1900m	Jg 2000/2001	4,00€	10:45 Uhr
MJ U16	2700m	Jg 2000/2001	4,00€	11:15 Uhr
MJ U18 / WJ U18/20	2700m	Jg 98/99 Jg 96/97	6,00€	11:15 Uhr
MJ U20	4700m	Jg 96/97	6,00€	11:40 Uhr
Frauen Mittelstrecke mit AK-Wertung	4700m	W20, 30, 35, 40,...	9,00€	11:40 Uhr
Männer Mittelstrecke	4700m	M20 und älter	9,00€	11:40 Uhr
Frauen Langstrecke	8700m	W20 und älter	9,00€	12:25 Uhr
Männer Langstrecke mit AK-Wertung	8700m	M20, 30, 35, 40,...	9,00€	12:25 Uhr

Die Wertung bei den Schülerklassen erfolgt jahrgangsmäßig!

Die Laufstrecke verläuft in einem Waldgebiet und kann mit Spikes belaufen werden.

### Rahmenprogramm:

<u>Was</u>	<u>Streckenlänge</u>	<u>Startgebühr</u>	<u>Startzeit</u>
Vereins- und Firmenlauf	2700m	4,00€ pro Läufer	09:45 Uhr
Nordic-Walking	ca. 7200m	3,00€	11:35 Uhr
Freizeitlauf	ca. 4700m	3,00 €	11:40 Uhr

**Vereins- und Firmenlauf:** → mind. 3 Starter - max. unbegrenzt  
→ Wertung erfolgt nach  
Mannschaftsdurchschnittszeit

**Start und Ziel:** Waldgebiet bei Eiselstorf – Parkmöglichkeit am Schulzentrum Arnstorf (Eggenfeldener Str. 43). Es erfolgt ein Bustransfer zur Veranstaltung.

**Startnummernausgabe:** an der Laufstrecke ab 9:00 Uhr

**Umkleidemöglichkeit:** Umkleiden + Duschen in der Sporthalle des Schulzentrums

**Ehrungen:** Urkunden für alle Teilnehmer, die das Ziel erreichen  
Für die 3 Erstplatzierten jeder Klasse Ehren- bzw. Sachpreise  
Ergebnisliste ist über das Internet, unter [www.lac-arnstorf.de](http://www.lac-arnstorf.de) abrufbar

**Siegerehrung:** 12:00 Uhr → Bambino / Schüler / WJ U16  
13:00 Uhr → Jugend (bis auf MJ U20) / Vereins- und Firmenlauf  
14:00 Uhr → MJ U20 / Frauen & Männer Mittel- und Langstrecke  
Für Ihr leibliches Wohl ist bestens gesorgt.



LAC Arnstorf 1978 e. V.



**Meldeschluss:** 04.Dezember.2015 – Nachmeldungen bis  
15 Minuten vor dem Start  
Gegen 2,00€ Aufschlag

**Meldung an:** LAC Arnstorf 1978 e.V., Am Steinbach 18,  
94424 Arnstorf  
Fax: 08723/910208, Tel: 08723/910209  
(nur abends)  
Internet: [www.lac-arnstorf.de](http://www.lac-arnstorf.de),  
E-Mail: [anmeldung@lac-arnstorf.de](mailto:anmeldung@lac-arnstorf.de)

**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung  
für Unfälle und Schäden  
jeglicher Art.

Die Veranstaltung wird nach den Bestimmungen der DLO und IWB  
durchgeführt.

Änderungen vorbehalten!

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

Veranstalter und Ausrichter:  
LAC Arnstorf 1978 e.V.

## Einladung und Ausschreibung

zum

38. landesoffenen Nikolaus-Waldlauf

am 06.Dezember.2015 in Arnstorf

---

Cross-Kreismeisterschaft!