



5. Wertungslauf "Pilz-Cup 2010"

9. Werner-Beisiegel-Gedächtnislauf

11. April 2010 – Bad Münster am Stein

5. PILZ-CUP-Lauf Jugend/Erwachsene
4. PILZ-CUP-Lauf Schüler/innen

Ausrichter:

LC 1980 Bad Kreuznach e.V.

Start und Ziel:

Friedensbrücke in
Bad Münster am Stein / Ebernburg.

NEU: Jetzt wieder mit Bambini- und
Schüler-Läufen !!!

Strecken und Startzeiten:

9:30 Uhr 200 m Bambini W/M5/6/7
9:45 Uhr 800 m Schü./i. W/M8 bis 11
10:05 Uhr 1.600 m Schü./i. W/M12 bis 15
10:30 Uhr 21.100 m W/M 16 bis W/M80
10:45 Uhr 5.000 m W/M 16 bis W/M80
11:00 Uhr 10.000 m W/M 16 bis W/M80

Schüler, die über 5 oder 10 km starten,
werden in der Klasse „Jugend B“ gewertet.

Streckenbeschreibung:

Absolut ebene schnelle Wendepunktstrecke
im Nahetal auf einem ehemaligem Bahndamm
zwischen Ebernburg und dem Stausee
bei Niederhausen direkt unterhalb der
imposanten Kulisse des Rotenfels, einer ca.
1.200 m langen und über 200 m
aufragenden fast senkrechten Steilwand
aus rötlichem Porphyrgestein.

Umkleidemöglichkeiten:

Realschulsporthalle Bad Münster am Stein /
Ebernburg in der Götzenfelsstrasse. Folgen
Sie der Ausschilderung.

Startgeld:

Erwachsene 6,00 €
Jugend A/B 4,00 €
Schüler 2,00 €
Bambini frei

Nachmeldungen:

Bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start,
Nachmeldegebühr 2,00 €.

Auszeichnung:

Urkunden für alle Teilnehmer. Sachpreise
für Gesamt- und Altersklassensieger.

Verpflegung:

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Meldeschluss:

Samstag, den **10. April 2010**,
bis 12.00 Uhr.

Voranmeldungen und Auskunft:

Bis 10.04.2010, 12.00 Uhr,
online über

www.sk-cross.de

oder per Mail an

lc80-bkr@sk-cross.de

oder direkt bei

Siegmar Kaminski

Mühestrasse 17

D-55413 Weiler bei Bingen

Tel. 0 67 21 / 340 61

Ergebnislisten:

Unter

www.sk-cross.de

oder

www.LVR-KH.de

Hinweis in eigener Sache:

Besuchen Sie uns auch im Internet unter
www.LC80-BadKreuznach.de oder bei
unserem sonntäglichen Lauftreff um 9:00
Uhr auf dem Wanderparkplatz auf dem
Kuhberg gegenüber dem Forsthaus
Spreitel. Bei unseren, vom Deutschen
Leichtathletik Verband (DLV) anerkannten
Lauftreff werden unter erfahrener Anleitung
Strecken von 7 bis 13 km gelaufen. Hier
können Sie sich auch gerne auf Ihren
Wettkampf vorbereiten. Schauen Sie doch
einfach mal vorbei!



Der Laufclub 1980 Bad Kreuznach e.V.
oder kurz „LC 80“ freut sich auf Ihren
Besuch und wünscht jetzt
schon viel sportlichen Erfolg.