

**Samstag,  
31.08.2019**

**Altenahr**

## 9. Panoramalauf rund um die Burg Are

**DER Landschaftserlebnislauf im Ahrtal**



**Veranstalter:  
Wettbewerbe:**

Selbstläufer SV Altenahr

K 16	09:30 Uhr	16 km	520 Höhenmeter	9,00 €
K 33	09:30 Uhr	33 km	1100 Höhenmeter	14,00 €
K 52	09:30 Uhr	52 km	1650 Höhenmeter	19,00 €
S 5 3/4	17:00 Uhr	5,75 km	120 Höhenmeter	4,00 €
mit separater Jugendwertung für M/W U20 und jünger				3,00 €
700 m	16:00 Uhr	Kinder M/W U12 und jünger		1,50 €
1400 m	16:25 Uhr	Jugend M/W U14/U16		2,00 €

**Start/Ziel:**

St. Martin Hütte oberhalb von Altenahr.

**Umkleide/Duschen:**

Umkleide im Start/Ziel Bereich - Keine Duschen, aber Waschgelegenheit.

**Auszeichnung:**

- Für die ersten Drei je Laufstrecke m/w (keine Altersklassenwertung).
- Sachpreise für jeden 7. (K 52), jeden 9. (K 33), jeden 11. (K 16) und jeden 10. (S 5 3/4).
- Sonderpreis für den jüngsten und den ältesten Teilnehmer auf den Langstrecken.
- Sonderpreis für neue Streckenrekorde m/w.
- Sonderpreis für die größte teilnehmende Gruppe.
- Alle Teilnehmer der Kinder-/Jugend-Läufe erhalten eine Kleinigkeit.
- Die Siegerehrungen erfolgen zeitnah nach den einzelnen Läufen.

**Infos/Anmeldung:**

Eule Frings, Münstereifeler Str.8, 53505 Altenahr  
Tel. 02643/2314 bzw. 01735436199  
E-Mail : annette.frings@gmx.de  
**Online über die Homepage [www.selbstlaeufer-altenahr.npage.de](http://www.selbstlaeufer-altenahr.npage.de)**  
bis 27.08.2019 - 24:00 Uhr  
max. 300 Starter für K 16 + K 33 + K 52

**Nachmeldung:**

Bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich, Gebühr 2,00 € für K 52/K33/K16. 1,00 € für S 5 3/4. Keine Nachmeldegebühr für 700/1400 m-Lauf.

**Ergebnisse/Urkunden:**

Urkundendruck vor Ort für die ersten Drei (m/w) jeder Laufstrecke, sowie für alle Teilnehmer der Läufe über 700/1400 m. Alle Ergebnislisten und Urkundendruck online über die Homepage.

**Strecke:**

Landschaftlich sehr schöne und anspruchsvolle Panoramalaufstrecken rund um die Burg Are.