

**Sonntag,
20.09.2020**

**Maria Laach/
Mendig**

**45. Int. Volkslauf Rund um den Laacher
See mit dem 16. PSD Bank-Cup**

PSD Bank Koblenz eG - Hier ist günstig sicher



**Veranstalter:
Wettbewerbe:**

Laufgemeinschaft Laacher See e.V.



Klasse/ Disziplin	Jahrgang	Start	Distanz	Startgeld bis 30.08. 24:00 Uhr	Startgeld bis 19.09. 10:00 Uhr
Bambinis	15 und jünger	09:30	200m	2,00 €	2,00 €
Kinder weibl. U8, U10	11 - 14	09:40	500m	2,00 €	2,00 €
Kinder männl. U8, U10	11 - 14	09:50	500m	2,00 €	2,00 €
Jugend U12, U14, U16	05 - 10	10:00	1.000m	2,00 €	2,00 €
Jedermann mit Klassenwertung	10 und älter	10:10	5000m	5,50 €	7,50 €
Walking	alle	10:40	5000m	4,50 €	6,50 €
Nordic-Walking	alle	10:42	5000m	4,50 €	6,50 €
1. Hauptlauf M U16, U18, U20, 20-80	06 und älter	11:00	10.000m	7,50 €	9,50 €
2. Hauptlauf W U16, U18, U20, 20-80	06 und älter	11:20	10.000m	7,50 €	9,50 €
Walking	alle	11:25	10.000m	5,50 €	7,50 €
Nordic-Walking	alle	11:27	10.000m	5,50 €	7,50 €

**Start/Ziel:
Startzeiten:**

Klosterparkplatz Maria Laach (Laacher See)

Die Männer starten alle im 1. Lauf und die Frauen aller Altersklassen starten im 2. Lauf.

Umkleide/Duschen:

Dusch- und Umkleidemöglichkeit von 10:30 Uhr bis 13:30 Uhr auf dem Camping-Platz Siesta, Laacher-See-Straße 6a, 56743 Mendig

Auszeichnung:

Bei den Hauptläufen erhalten die Siegerin und der Sieger den Sonderpreis der PSD Bank Koblenz.



Sachpreise für die drei Ersten jeder Altersklasse bei den Hauptläufen. Die drei schnellsten Frauen und Männer, sowie die Altersklassensieger beim 5000 m Lauf werden mit einem Sachpreis ausgezeichnet.

Die drei größten vorangemeldeten Teilnehmergruppen erhalten einen Sonderpreis.

Mannschaftswertung der Vulkanregion Laacher See

Verlosung für alle vorangemeldeten Teilnehmer/innen, Sonderverlosung für vorangemeldeten Walker/innen und Nordic-Walker/innen.

Startgeld:

Startgeldermäßigung bis zum 30.08.2020 und personalisierte Startnummer mit Vorname bei Anmeldung bis 13.09.2020.

Infos/Anmeldung:

Voranmeldungen bis zum 19.09.2020, 10:00 Uhr.

Online-Anmeldung: www.lglaachersee.de

Auskunft: Simone Schmitz, E-Mail: simone@lglaachersee.de

Telefon: 02632/72248 oder 0151/15302850

Nachmeldung:

Bis 30 Minuten vor dem Start gegen eine Gebühr von 2,50 €.

Ergebnisse/Urkunden:

Elektronische Zeiterfassung race result (ITS TIMING SYSTEM)

Ausdruck im Internet unter www.lglaachersee.de

Weitere Urkunden kostenlos auf Wunsch am Veranstaltungstag.

Strecke:

Landschaftlich, walddreiche, schöne Lauf- und Walkingstrecken.