

	<h2>32. Seppel-Kiefer-Gedächtnislauf</h2>	<p>Sonntag, 17.03.2024</p> <p>Bad Kreuznach</p>
---	---	---

Veranstalter:	Lauffreunde Naheland Bad Kreuznach														
Wettbewerbe:	400 m MK bis 7 Jahre 400 m WK bis 7 Jahre 1000 m WJ U10 bis U12 1000 m MJ U10 bis U12 HM ab w/m U18 bis W/M80 5 km ab w/m U12 bis W/M80 10 km ab w/m U16 bis W/M80														
Start/Ziel:	Stadion Salinental Bad Kreuznach														
Startzeiten:	<table> <tr> <td>9:15 Uhr</td> <td>400 m weibliche Kinder bis 7 Jahre</td> </tr> <tr> <td>9:25 Uhr</td> <td>400 m männliche Kinder bis 7 Jahre</td> </tr> <tr> <td>9:35 Uhr</td> <td>1000 m U10 bis U12 weiblich</td> </tr> <tr> <td>9:45 Uhr</td> <td>1000 m U10 bis U12 männlich</td> </tr> <tr> <td>10:00 Uhr</td> <td>HM ab U18 w/m bis w/m 80</td> </tr> <tr> <td>10:15 Uhr</td> <td>5 km ab U12 w/m bis w/m 80</td> </tr> <tr> <td>10:25 Uhr</td> <td>10 km ab U16 w/m bis w/m 80</td> </tr> </table>	9:15 Uhr	400 m weibliche Kinder bis 7 Jahre	9:25 Uhr	400 m männliche Kinder bis 7 Jahre	9:35 Uhr	1000 m U10 bis U12 weiblich	9:45 Uhr	1000 m U10 bis U12 männlich	10:00 Uhr	HM ab U18 w/m bis w/m 80	10:15 Uhr	5 km ab U12 w/m bis w/m 80	10:25 Uhr	10 km ab U16 w/m bis w/m 80
9:15 Uhr	400 m weibliche Kinder bis 7 Jahre														
9:25 Uhr	400 m männliche Kinder bis 7 Jahre														
9:35 Uhr	1000 m U10 bis U12 weiblich														
9:45 Uhr	1000 m U10 bis U12 männlich														
10:00 Uhr	HM ab U18 w/m bis w/m 80														
10:15 Uhr	5 km ab U12 w/m bis w/m 80														
10:25 Uhr	10 km ab U16 w/m bis w/m 80														
Umkleide/Duschen:	Im Stadion Salinental vorhanden														
Nachmeldung:	Bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start: Startgeld plus 2,00 € Nachmeldegebühr.														
Ergebnisse/Urkunden:	Online unter www.lauffreunde-naheland.de und my.raceresult.de														
Strecke:	Landschaftlich reizvoll, flache Strecke durch das Salinental. DLV-vermessene Strecke über 5 km, 10 km und HM, bestenlistenfähig.														