

**Sonntag,
15.09.2024
Maria Laach/
Mendig**

**48. Int. Volkslauf
Rund um den Laacher
mit dem 19. PSD Bank Cup**



**Veranstalter:
Wettbewerbe:**

Laufgemeinschaft Laacher See e.V.



Startzeit	Klasse/Disziplin	Distanz	Startgeld (bis 25.8.)	Startgeld (bis 13.9.)
9:30 Uhr	Bambini (2019 und jünger)	200 m	2,50 €	2,50 €
9:40 Uhr	Kinder weiblich U8, U10 (2015 - 2018)	500 m	2,50 €	2,50 €
9:50 Uhr	Kinder männlich U8, U10 (2015 - 2018)	500 m	2,50 €	2,50 €
10:00 Uhr	Jugend U12, U14, U16 (2009 - 2014)	1000 m	2,50 €	2,50 €
10:10 Uhr	Jedermann mit Klassenwertung (2013 und älter)	5000 m	6,00 €	8,00 €
10:40 Uhr	Walking	5000 m	5,00 €	7,00 €
10:42 Uhr	Nordic-Walking	5000 m	5,00 €	7,00 €
11:00 Uhr	1. Hauptlauf M U16, U18, U20, 20-80	10000 m	8,00 €	11,00 €
11:20 Uhr	1. Hauptlauf W U16, U18, U20, 20-80	10000 m	8,00 €	11,00 €
11:25 Uhr	Walking	10000 m	6,00 €	8,00 €
11:27 Uhr	Nordic-Walking	10000 m	6,00 €	8,00 €

**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 in der Kreissporthalle, Fallerstraße, 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 vorangemeldete Teilnehmer/innen, Sonderverlosung statt Siegerehrung für vorangemeldete Walker/-innen und Nordic-Walker/innen.

Startgeld:

Startgeldermäßigung und personalisierte Startnummer mit Vorname bei Anmeldung bis 25.08.2024.

Infos/Anmeldung:

Voranmeldungen bis zum 13.09.2024.
Online-Anmeldung und weitere Informationen: www.lglaachersee.de
Auskunft: Daniela Ringel, Daniela@lglaachersee.de, Tel.: 0170-5550446

Nachmeldung:

Bis 30 Min. vor dem Start gegen eine Gebühr von 5,00 € (Kinder- und Jugendläufe 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.