

Zeitplan Lange-Bahn-Lauf 16.04.2023

ab 8.00 Uhr	Ausgabe Startunterlagen	
	Ausgabe Funktions-T-Shirts	
9.00 Uhr	Start 34 km Championslauf	
	Start 22 km Nordic Walking	
10.00 Uhr	Start 22 km Hauptlauf	
10.15 Uhr	Start 11 km Volkslauf	
	Start 11 km Nordic Walking/Walking/Wandern	
	Start 5 km Jugend- und Einsteigerlauf	
10.20 Uhr	Start 600 m M/W 6 (Jg. 2017)	
10.30 Uhr	Start 600 m M/W 7 (Jg. 2016)	
10.40 Uhr	Start 1 km M/W 8 und 9 (Jg. 2014/15)	
10.55 Uhr	Start 2 km M/W 10 und 11 (Jg. 2012/13)	
11.15 Uhr	Start 2,6 km M/W 12 und 13 (Jg. 2010/11)	
11.40 Uhr	Start 400 m Bambini Lauf 3 bis 5 J. (Jg. 2018-20)	
11.55 Uhr	Start 4 x 400 m Mixed-Staffel der Vereine	
ca. 12.30 Uhr	Siegerehrung Kinder- und Schülerläufe alle Altersklassen	Pl. 1 - 3
	Siegerehrung Jugendlauf U16, U18	Pl. 1 - 3
	Siegerehrung Mixed-Staffel der Vereine	Pl. 1 - 3
ca. 13.00 Uhr	Gesamt-Siegerehrung 11 km, 22km, 22 km NW, 34 km	Pl. 1 - 6
ca. 13.30 Uhr	Altersklassen-Siegerehrung 11 km U20, M/F, 30, 35, 40, 45 usw.	Pl. 1 - 3
	Altersklassen-Siegerehrung 22 km U18 bis 35, 40/45, 50/55, 60 u.ä.	Pl. 1 - 3
	Altersklassen-Siegerehrung 34 km U20 bis 35, 40/45, 50/55, 60 u.ä.	Pl. 1 - 3
anschließend	Ehrung "Meldestärkstes Team"	
	Verlosung 1 Paar Laufschuhe von CRAFT	