



14. Dürrwanger Jedermannslauf „Zur Alten Kappel“



Strecken: Die Strecken verlaufen rund um das Dürrwanger Sportgelände auf Asphalt und befestigten Waldwegen (**5KM** – flach; **10KM** mit Steigungen)

Veranstalter: TSV 08 Dürrwangen, Abteilung Volleyball

Termin: **Sonntag, 12.03.2023**

Ort (Start-Ziel): 91602 Dürrwangen, Am Sportplatz 4,
Sportgelände des TSV 08 Dürrwangen
Parkmöglichkeiten sind in ausreichender Anzahl vorhanden

Zeitplan:

- 09:15 Uhr** **Lauf über ca. 1,3 Kilometer für Schüler/innen bis Jg. 2008 – flache Wendepunktstrecke!**
(Wertung Schüler/innen U10 Jg. 2014 und jünger; Schüler/innen U12 Jg. 2013/2012; Schüler/innen U14 Jg. 2011/2010; Schüler/innen U16 Jg.2009/2008)
- 10:00 Uhr** **Walking oder Wanderer über ca. 5 Kilometer**
(Keine Altersklassenwertung; keine getrennte Wertung)
- 10:00 Uhr** **Lauf über ca. 5 Kilometer für Männer/Frauen/Jugend**
(m/w Jugend U20 und U18; Hauptklasse Männer/Frauen; M 30/35/40/45/50/... W30/35/40/45/50/...) 5er Schritte
- 10:00 Uhr** **Lauf über ca. 10 Kilometer für Männer/Frauen/Jugend**
(m/w Jugend U20 und U18; Hauptklasse Männer/Frauen; M 30/35/40/45/50/... W30/35/40/45/50/...) 5er Schritte
Für alle Läufe wird eine Zeitmessung durchgeführt!

Fotos: Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich einverstanden, dass die Fotos und/oder Videos der Veranstaltung auf/in denen ich und/oder mein Sohn/meine Tochter zu sehen ist, vom TSV Dürrwangen für Werbezwecke (Print und digital) entgeltlos verwendet werden dürfen.

**Anmeldung/
Information** Schriftlich bis spätestens **09.03.2023**
mit Name, Vorname, Anschrift, Geburtsjahr, Strecke und eventuell Verein
an:
Franz Josef Heller, Rappenhof 3, 91602 Dürrewangen, Tel: 09856/1870
E-Mail: franz-josef-heller@t-online.de

oder unter: <http://my.raceresult.com/228489/>

Startgebühren sind erst vor Ort zu entrichten!

**Startnummern-
ausgabe/** Im Start/Zielbereich
Sicherheitsnadeln sind selbst mitzubringen

Startgebühr: 9 EUR für 10 km, 6 EUR für 5 km **und** 3 EUR für den Schülerlauf
Nachmeldungen zusätzlich 3 Euro!- bis 30 min vor dem Start möglich
Schülerlauf über 1,3 Kilometer ohne Nachmeldegebühr!

Ergebnisliste: Unter www.joergbehrendt.de
Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer; Sachpreise
Siegerehrung: im Anschluss der Läufe um ca. 11:15 Uhr

Verpflegung: Tee wird im Zielbereich kostenlos ausgedient.
Es gibt warmes Essen sowie ein Kaffee/Kuchenbuffet

Sonstiges: Die Teilnahme ist für alle Interessierten offen, eine Vereinszugehörigkeit
ist nicht erforderlich. Duschmöglichkeiten sind vorhanden. **Der
Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle und Schäden
jeglicher Art.**

Eine Vereinszugehörigkeit ist für die Teilnahme nicht erforderlich!

(Lauf)-Urlaub zum Genießen in Binz-Prora

Laufurlaub an der Ostsee. Genießt ein Trainingslager, allein oder in der Gruppe direkt an
den Dünen und dem feinsandigen Ostseestrand mit Blick zur Proraer Bucht.

Die direkte Strandlage lädt zum Laufen am Strand oder auf der Strandpromenade ein. Im
Stadion der Einheit des 1. FC Binz befindet sich zu Trainingszwecken eine Rundbahn,
die jederzeit und kostenfrei genutzt werden kann.

Das Ostseebad Binz erreicht ihr in wenigen Minuten. Ideal zum Ein- und Auslaufen.

Für Erholung und Entspannung sorgt eine hauseigene Sauna und eine Dachterrasse. Wir
haben, als nahezu einziger Anbieter vor Ort, zwei PKW-Stellplätze, die zur
Ferienwohnung gehören. Davon einen Stellplatz mit einer Ladestation für Elektroautos.

Übrigens: Nehmt euer Rad mit auf die Insel! Auch dafür findet ihr traumhafte Bedingungen
vor.

Oder: Macht einfach nur Urlaub mit der Familie

Weitere Informationen unter: www.rujana.de; Ferienwohnungen in Prora; Haus Arkona
Binzprora; Wohnung 105RB4

oder direkt:

<https://www.rujana.de/seite/ferienwohnung-105rb4-haus-arkona-prora-463>