

Frühlingslauf vom GSV Porz

1 km / 5 km / 10 km / Halbmarathon / 5 km u. 10 km Nordic/Walking

Sonntag, den 15. April 2012

elektronische Zeitmessung durch www.time-and-voice.com

10.00 Uhr	5 km Nordic/ Walking für alle Altersklassen
10.50 Uhr	5 km für alle Altersklassen
10.55 Uhr	1 km Schüler/ innen
11.10 Uhr	10 km für alle Altersklassen
11.35 Uhr	Halbmarathon für alle Altersklassen
11.40 Uhr	10 km Nordic / Walking für alle Altersklassen

Klasseneinteilung nach DLV

Schüler/innen	M/W	W 3 / M 3 - W 15 / M 15
Jugend	M/W	JgA / JgB
Junioren/innen	M/W	Jun
sowie	M/W	HK/30/35/40/45/50/55/60/65/70/75/80

Info u. Meldungen

Onlineanmeldeformular unter www.time-and-voice.com ausfüllen.

Elektronische Zeitmessung

Durch: www.time-and-voice.com

Der Transponder wird am Schuh befestigt.

**Termin für Voranmeldung und Einzahlung des Organisationsbeitrag bis
10.04.2012**

Wichtig: Wer bis zu diesem Termin nicht eingezahlt hat -Bankein-gang - gilt als nicht gemeldet und wird nicht in der Meldeliste aufgeführt.

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag gegen eine Nachmeldegebühr von 2,00 € möglich.

Organisationsbeitrag

Schüler/innen und Jugend	6,00 €
Erwachsene über 5 und 10 km	11,00 €
Erwachsene Halbmarathon	12,00 €
Nordic/Walker 5 und 10 Km	8,00 €

Auszeichnung

Jeder Teilnehmer/in erhält eine Medaille.

Urkunden und Ergebnislisten können im Internet unter:

www.time-and-voice.com ausgedruckt werden. Gegen eine Bearbeitungsgebühr von 2,00 € wird die Urkunde per Post zugesandt, bitte Umschlag ausfüllen.

Laufstrecke

1 km, 5 km und 10 km, jeweils eine superflache Runde
Halbmarathon zwei superflache Runden

Die Laufstrecke ist vermessen und genehmigt durch den **DLV** sowie **LV Nordrhein**.
Alle Laufzeiten werden in den deutschen Bestenlisten aufgenommen.

Streckenrekorde

10 km, Zeit: 30:17 Min., van Severen, Belgien

Halbmarathon, Zeit: 01:08:37 Std., Pohlmann, Bad Godesberg

Start und Ziel

Köln-Porz-Zündorf, direkt am Schwimmbad

Umkleide

Turnhalle, Grundschule Schmidtgasse, Eingang Houdainer Strasse,
ca. 400 m vom Ziel entfernt. Beschilderung beachten. Ampel Kreuzung
Schmidtgasse und Houdainer Strasse, rechts

Haftung

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Diebstählen, Unfällen
oder sonstige Schadensfällen

Sanitätsdienst

Deutsches Rotes Kreuz, Ortsgruppe Porz e.V.

Anreiseweg

Autobahn A 59 Köln - Bonn, Abfahrt Niederkassel/ Porz - Wahn, dann in
Richtung Niederkassel und Zündorf, hinter der Eisenbahnunterführung
rechts abbiegen in Richtung Zündorf, dann zum Zündorfer Kombibad mit großem
Parkplatz und Freizeitinsel Groov.

Mit dem Zug bis Hauptbahnhof, dann mit der S-Bahn 12 bis Porz- Wahn umsteigen
in Bus 163 Richtung Zündorf, Haltestelle Altersheim St. Martin

Organisation

GSV Porz GSV, Langlauf-Team Helmut Urbach